

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2» Пионерского городского округа

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2018г
Протокол № 1

Утверждаю
и.о. заведующий МАДОУ «Детский сад №2»
Е.С. Ковалева
«30» августа 2018г



**Рабочая программа
обучения детей плаванию**

г. Пионерский

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4	Основные формы, методы и средства реализации Программы	5
1.5	Характеристика особенностей развития детей 3 - 7 лет.	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1	Содержание работы по обучению детей плаванию в младшей группе	8
2.1.1	Календарно-тематическое планирование НОД в младшей группе	8
2.1.1.1	Планируемые результаты в младшей группе	9
2.2.	Содержание работы по обучению детей плаванию в средней группе	10
2.2.2	Календарно-тематическое планирование НОД в средней группе	11
2.2.2.2	Планируемые результаты в средней группе	12
2.3	Содержание работы по обучению детей плаванию в старшей группе	12
2.3.3.	Календарно-тематическое планирование НОД в старшей группе	13
2.3.3.3.	Планируемые результаты в старшей группе	14
2.4.	Содержание работы по обучению детей плаванию в подготовительной к школе группе	15
2.4.4.	Календарно-тематическое планирование НОД в подготовительной к школе группе	16
2.4.4.4.	Планируемые результаты в подготовительной к школе группе	17
2.5.	Характеристика основных навыков плавания	17
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1	Распределение времени между разделами обучения плаванию	19
3.2	Учебный план НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год	20
3.3.	Обеспечение безопасности НОД по плаванию	20
3.4	Материально-техническое обеспечение Программы	22
4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
4.1	Краткая презентация Программы обучения плавания в детском саду	23

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа обучения детей плаванию в детском саду разработана в соответствии с ООП МАДОУ «Детский сад № 2» с учетом примерной общеобразовательной программой дошкольного образования, «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой), парциальной программы: «Программа обучения плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой и предусматривает организации образовательной деятельности с детьми в возрасте от 3 до 7 лет.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».
5. Устав МАДОУ «Детский сад №2».

Программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.2. Цель и задачи реализации Программы.

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- формировать теоретические и практические основы пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

В Программе на первый план выдвигается функция оздоровления и полноценного физического и интеллектуального развития ребёнка средствами плавательной подготовки, ориентирующая педагога на индивидуальные особенности ребёнка.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и компетенций.

В Программе отсутствуют предметный центризм в обучении жесткая регламентация знаний и умений детей дошкольного возраста. Программа сформирована с учетом особенностей дошкольного детства и соответствует следующим принципам:

- принципу развивающего образования, цель которого — развитие ребенка;
- принцип единства обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольника;
- принципа интеграции строится с учетом особенностей образовательных областей, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;
- принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по плаванию должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;
- принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения образовательной деятельности по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка;
- принцип возрастной адекватности выражается в подборе для каждого ребёнка оптимальной физической нагрузки, моторной плотности, индивидуального темпа двигательной активности в соответствии с возрастными характеристиками;
- принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий;

- принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между возрастными группами детского сада.

1.4. Основные формы, методы и средства реализации Программы.

Основные формы реализации программы:

Непрерывная образовательная деятельность.

Режим занятий – один раз в неделю.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки:

- младшая группа (3-4 года) – 15 минут;
- средняя группа (4-5 лет) – 20 минут;
- старшая группа (5-6 лет) – 25 минут;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) – 30 минут.

Основные методы реализации Программы.

Методы, приёмы обучения и организации детей на занятиях подбираются с учётом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений:

- наглядный (показ движений, зрительные ориентиры, имитация, использование наглядных пособий);
- словесный (беседа, название и объяснение упражнений, пояснение, описание, указания, команда, словесные инструкции, оценка);
- практический (выполнение упражнений, проведение упражнений в игровой форме).

Структура занятия обучения плаванию состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений

Основная часть – дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики осанки, играют в воде.

Заключительная часть - где необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение, т.е. спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения, т.е. рел.

Средства обучения плаванию

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводных упражнений;

- элементы «сухого плавания».

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

1.5. Характеристика особенностей развития детей 3 - 7 лет.

Значимой характеристикой для разработки Программы являются возрастные анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.

У детей дошкольного возраста активно развивается позвоночник. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20—22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У детей младшего и среднего дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание работы по обучению детей плаванию в младшей группе

Задачи:

Оздоровительные

- повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма;
- содействовать закаливанию организма;
- формировать здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее двигательное поведение предупреждающие возникновение плоскостопия и искривления осанки.

Образовательные

- сообщать детям сведения о пользе плавания и о свойствах воды;
- знакомить с правилами поведения на воде;
- приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно;
- учить уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой, открывать глаза в воде, делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Воспитательные

- поддерживать интерес к плавательной деятельности;
- воспитывать желание участвовать в организованных формах работы по физической культуре совместно с другими детьми;
- воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде.

2.1.1. Календарно-тематическое планирование НОД в младшей группе: «Физическая культура в бассейне»

Месяц	Задачи
-------	--------

Сентябрь	• Проведение диагностики физического развития детей. • Развивать интерес к занятиям в бассейне. • Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне.
Октябрь	• Ознакомить со свойствами воды. • Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.
Ноябрь	• Учить передвигаться в воде по дну бассейна шагом, бегом, прыжками, помогая себе руками. • Учить ходить на руках по дну бассейна.
Декабрь	• Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. • Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.
Январь	• Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. • Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
Февраль	• Учить движения руками брассом, кролем без выноса рук из воды. • Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди и на спине. • Воспитывать смелость.
Март	• Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. • Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кроле без выноса рук из воды. • Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.
Апрель	• Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. • Добиваться активности и самостоятельности.
Май	• Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.

2.1.1.1. Планируемые результаты.

Знают о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне. Умеют выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше и в воде. Соблюдают правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде. Выполняют вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца». Входят в воду самостоятельно, окунаются приседая; ходят по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходят, бегают, прыгают, помогая себе гребковыми движениями рук. Выполняют игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.).

2.2 Содержание работы по обучению детей плаванию в средней группе

Задачи:

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- развивать функциональные и адаптивные возможности детей и улучшать их работоспособность;
- формировать умение сохранять правильную осанку;
- удовлетворять потребность детей в движении.

Образовательные

- углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде;
- знакомить детей с разнообразными способами плавания;
- добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой;
- приучать безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы;
- совершенствовать умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот);
- приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз;
- осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду;
- формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно;
- разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.

Воспитательные

- воспитывать интерес к активной двигательной деятельности;
- развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- воспитывать самостоятельность и учить проявлять активность в разных играх и упражнениях.

2.2.2. Календарно-тематическое планирование НОД в средней группе: «Физическая культура в бассейне»

Месяц	Задачи
Сентябрь	• Проведение диагностики физического развития, • Провести инструктаж о правилах поведения и технике безопасности в плавательном бассейне.
Октябрь	• Ознакомить детей со свойствами воды, приучать не бояться брызг. • Учиться передвигаться в воде на различной глубине: шагом, бегом, прыжками. • Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза.
Ноябрь	• Учить движениям руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении. • Упражнять в погружении в воду, учить доставать предметы со дна, подпрыгивать, проныривать предметы (обруч). • Воспитывать смелость, организованность.
Декабрь	• Учить выполнять глубокий вдох через рот и продолжительный выдох через рот или нос. • Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. • Формировать умение принять горизонтальное положение тела в воде, подготавливать к выполнению скольжения на груди. • Активизировать внимание детей.
Январь	• Учить лежать на воде, скользить на груди, держась за доску и без неё. • Совершенствовать передвижение и ориентировку под водой. • Совершенствовать движения руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении.
Февраль	• Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине в сочетании с движениями ногами кролем (с подвижной опорой). • Воспитывать у детей инициативу и настойчивость.

Март	• Отрабатывать согласованность действий в скольжении на груди с выдохом в воду. • Разучить скольжение на спине с подвижной опорой. • Приучать детей действовать по сигналу.
Апрель	• Закреплять полученные навыки, упражняться в скольжении на груди и на спине в сочетании с движениями на груди и на спине в сочетании с движениями ногами как при кроле. • Достигать ритмичных непрерывных движений ногами.
Май	• Выявить уровень физического развития детей. • Ознакомить с правилами поведения на открытых водоёмах.

2.2.2.2 Планируемые результаты

Знает о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне. Умеет выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше и в воде. Соблюдает правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде. Выполняет игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца». Стоя, сидя на бортике, выполняет согласованные движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Выполняет упражнения на воде: стоя, сидя, лежа на спине и на груди. Входит в воду самостоятельно, окунается приседая; погружается в воду и ориентируется в ней, ходит по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходит, бегает, прыгает, помогая себе гребковыми движениями рук. Спускается в воду с бортика бассейна: сидя на бортике, вниз ногами. Выполняет движение ногами кролем. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду. Плавает облегченным способом с поддерживающими средствами, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Принимает активное участие в игровых упражнениях в воде, играх с предметами (игрушки, мячи и др.).

2.3 Содержание работы по обучению детей плаванию в старшей группе

Задачи:

Оздоровительные

- формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп;

- повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Образовательные

- расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине;
- учить детей всплывать «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «звезду»;
- совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине;
- учить скользить на груди и на спине;
- осваивать дыхание с поворотом головы в сторону;
- совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении;
- скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль;
- приучать детей стремиться проплыть все большие и большие расстояния;
- приобщать детей к знаковой системе посредством включения в занятия графические изображения упражнений.

Воспитательные

- развивать самоорганизацию в подвижных играх;
- воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других;
- содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.

2.3.3. Календарно-тематическое планирование НОД в старшей группе: «Физическая культура в бассейне»

Месяц	Задачи
Сентябрь	• Проведение диагностики физического развития детей. • Развивать интерес к здоровому образу жизни. • Проверить плавательную подготовку.
Октябрь	• Напомнить правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне. Упражняться в передвижении в воде. • Ознакомиться (повторить) скольжение на груди, на спине с помощью подвижной опоры. Изучить(повторить) выдох в воду.
Ноябрь	• Учить движения ногами как при плавании кролем в согласовании с дыханием (с опорой и без). • Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы. • Воспитывать настойчивость и упорство в достижении результата.

Декабрь	• Побуждать плавать на спине при помощи движений ногами кролем. • Изучить движения рук как при кроле на груди. • Способствовать развитию координации движений в воде.
Январь	• Упражняться в плавании кролем на груди(при помощи плавающей опоры)с задержкой дыхания. • Изучить движения рук при плавании кролем на спине.
Февраль	• Упражняться в плавании кролем на спине. • Учиться согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. • Учиться действовать по сигналу преподавателя.
Март	• Закрепить и отрабатывать плавание кролем на груди и на спине. • Изучить работу рук как при плавании брассом. • Учить согласовывать движения рук брассом и дыхания(ноги работают кролем).
Апрель	• Совершенствовать навыки в плавании с полной координацией движений рук, ног, дыхания. • Побуждать детей плавать самостоятельно.
Май	• Выявить уровень физического развития детей, определить результаты. • Ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности на открытых водоемах.

2.3.3.3. Планируемые результаты

Знает о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне. Умеет выполнять специальные упражнения и комплексы на суше и в воде. Соблюдает правила безопасного поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде. Знает названия способов плавания. Выполняет игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада. Стоя, сидя на бортике, выполняет согласование движений руками и ногами разными способами плавания в различных сочетаниях. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполняет движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине. Входит в воду самостоятельно, окунается приседая; погружается в воду и ориентируется в ней, ходит по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходит, бегает, прыгает, помогая себе

гребковыми движениями рук. Спускается в воду с бортика бассейна: сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; из положения сидя на бортике. Выполняет движение ногами кролем, брасом с плавательной доской. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду. Плавает облегченным способом: неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Ныряние в вертикально расположенный обруч. Выполняет игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.).

2.4. Содержание работы по обучению детей плаванию в подготовительной к школе группе

Задачи:

Оздоровительные

- повышать тренированность организма;
- развивать способность удерживать статические позы и правильное положение позвоночника;
- обеспечить систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;
- повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

Образовательные

- закреплять знания о правилах безопасности на воде;
- углублять представления о технике плавания;
- совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения;
- продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду;
- совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди;
- учить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди и на спине;
- развивать энергичный и продолжительный выдох в воду;
- учить выполнять спад с борта;
- приобщать детей к знаковой системе посредством включения в занятия графические изображения упражнений.

Воспитательные

- побуждать детей к проявлению активности при организации двигательной деятельности;
- поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм, организуемым сверстниками, и создавать базу для развития организаторских способностей;
- обеспечивать условия для проявления самостоятельности как в организованных взрослыми формах двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой.

**2.4.4.Календарно-тематическое планирование НОД в подготовительной к школе группе:
«Физическая культура в бассейне»**

Месяц	Задачи
Сентябрь	• Проведение диагностики физического развития детей. • Проверить, напомнить правила поведения и технику безопасности в плавательном бассейне. • Развивать интерес к занятию плаванием как видом спорта.
Октябрь	• Учить смело, самостоятельно передвигаться в воде, нырять и доставать предметы со дна бассейна. • Учить (повторить) скольжение на груди, на спине с плавающей опорой и без нее. • Упражняться в выдохе в воду с поворотом головы. • Учить (повторить) движения ног при плавании кролем на груди и на спине.
Ноябрь	• Учить согласовывать движения ног и дыхание при плавании кролем на груди. • Учить движения рук при плавании кролем на груди. • Упражняться в плавании на спине с помощью ног.
Декабрь	• Учить согласовывать движения рук при плавании кролем на груди и дыхание. • Совершенствовать движения рук при плавании кролем на спине. • Воспитывать организованность. • Развивать ловкость.
Январь	• Совершенствовать полученные навыки плавания на спине. • Учить согласовывать движения ног, рук и дыхание при плавании кролем в полной координации.

Февраль	• Изучить работу рук при плавании брассом. • Учить согласовывать движения рук брассом и дыхание. • Учить самостоятельности.
Март	• Продолжать отрабатывать технику плавания кролем на груди и на спине. • Учить «облегченному» брассу (ноги кроль +руки брасс + дыхание)
Апрель	• Совершенствовать полученные навыки в плавании с полной координации ног, рук, дыхания. • Закреплять полученные навыки, упражняться в скольжении на груди и на спине в сочетании с движениями на груди и на спине в сочетании с движениями ногами как при кроле. • Достигать ритмичных непрерывных движений ногами.
Май	• Проведение диагностики физического развития детей, определение результатов. • Повторение правил поведения и техники безопасности на открытых водоемах.

2.4.4.4.Планируемые результаты

Перед поступлением в школу могут плавать на расстояние до 12метров. Знают о правилах безопасности на воде, о способах помощи уставшему на воде товарищу. Выполняют плавание различными способами: на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них; с согласованием движений рук и ног с различными вариантами дыхания. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполняют движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине. Входят в воду самостоятельно. Спускаются в воду с бортика бассейна: сидя на бортике, вниз ногами; прыжком вниз ногами из положения приседа на бортике; из положения сидя на бортике. Выполняют движение ногами кролем, брасом с плавательной доской.

2.5. Характеристика основных навыков плавания

Умения/	Характеристика	Группа
---------	----------------	--------

навыки		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Ходьба	Помогает обрести чувство уверенности, развивает координацию движения в воде.	Ходить по одному, группой в заданном направлении до установленного места в разных И.п.	Ходьба по одному на глубине по пояс, держа в руках игрушку или помогая себе руками (делая мельницу)	По одному, в парах, с различным темпом, на различной глубине	Свободно передвигаясь на различной глубине, меняя темп и направление по команде инструктора
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.	Короткие погружения с задержкой дыхания	Полностью погружаясь в воду с подныриванием под предмет	Погружение на задержку дыхания на 2,4,8...счета, собирать предметы, разбросанные по дну, проныривание в обруч	Погружение с задержкой дыхания на счет, с последующим выдохом в воду, проныривание в предмет, подныривание под него
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.	Прыгать на двух ногах на месте, прыгать в длину с места	Подпрыгивать высоко над поверхностью воды, с погружением под воду, приседая на более глубоком месте.	Прыжки с погружением под воду на двух ногах, с продвижениями вперед, вверх, вбок	Прыжки в длину с погружением в воду на двух, на одной ноге, с продвижениями вперед, назад, в сторону, спрыгивать с бортика ногами вниз

Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, способствует развитию выносливости.		Держась за плавательную доску выполнять «Стрелу», «Звезду», «Поплавок», стараясь выполнить то же самое без доски (по возможностям)	Лежать свободно, держась на плаву самостоятельно, продвигаясь вперед	Скольжение на груди без и с работой ног кролем, с постепенным выдохом в воду, на спине с и без плавающей опоры.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.	По индивидуальным возможностям	Умение делать козырек, воронку, пускать пузыри, вдыхать через рот, выдыхать через рот или нос	Вдох над водой, погружение головы в воду – выдох в воду на счет: 1,2,3 (т.е. быстрый вдох и более продолжительный выдох)	Дыхание произвольное
Плавание	Помогает продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, способствует развитию выносливости. Способствует ритмичному правильному дыханию, согласованное с ритмом движений			С помощью плавательной доски или игрушки, согласованные движения ног, рук на задержке дыхания и с выдохом в воду	Освоение плаванием в полной координации кролем на груди и на спине, облегченным брассом (ноги кроль плюс руки брасс плюс дыхание)

3. Организационный раздел

3.1 Распределение времени между разделами обучения плаванию:

№ п/п	Виды упражнений	Время освоения (%)
1	Упражнения по ознакомлению со свойствами воды	10%
2	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	3%
3	Упражнения для выработки навыка лежания	10%
4	Упражнения для выработки навыка скольжения	26%
5	Упражнения обучающие дыханию	14%
6	Упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения	31%
7	Упражнения на овладение простейшими прыжками	6%

3.2 Учебный план НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий			Количество часов (академических)			Продолжительность занятия (в минутах, часах)		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Младшая группа (3-4 года)	1	4	36	1	4	36	15	60	9 ч.
Средняя группа (4-5 лет)	1	4	36	1	4	36	20	1ч.20мин.	12 ч.
Старшая группа (5-6 лет)	1	4	36	1	4	36	25	1ч.40мин.	15ч.
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	1	4	36	1	4	36	30	2 часа	18ч.

3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;

- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

3.5. Материально-техническое обеспечение программы

№п/п	Наименование инвентаря	Назначение	Количество
1	Плавательные доски	Для обучения скольжению на груди. Плавание с помощью работы ног	15
2	Колобашки	Для плавания с помощью работы рук	10
3	Разделительные дорожки	Для деления бассейна на зоны, для проведения соревнований	2
4	Нарукавники	Для страховки детей в начальном периоде обучения	15
5	Тонущие игрушки (шайбы, кольца, арки)	Для обучения ориентированию и умению открывать глаза в воде	10
6	Плавающие игрушки, шарики, мячи, диски	Для проведения ОРУ в воде, а также для игр	10

7	Страховочные шесты	Для оказания помощи в воде и обеспечения безопасности занимающихся	1
8	Надувной инвентарь (круги, баллоны, матрасы, большие мячи)	Для игр и свободного купания	10
9	Нудлы (аква-шесты)	Для проведения ОРУ в составе небольших групп	10
1	Оборудование для игр на воде	Для обучения спортивным играм на воде	10
12	Музыкальный центр, колонки	Для воспроизведения аудио записей во время занятий и соревнований	10

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Краткая презентация Программы обучения плаванию в детском саду

Рабочая программа обучения детей плаванию в детском саду разработана в соответствии с ООП МАДОУ «Детский сад № 2» с учетом примерной общеобразовательной программой дошкольного образования, «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой), парциальной программы: «Программа обучения плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой и предусматривает организации образовательной деятельности с детьми в возрасте от 3 до 7 лет.

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- формировать теоретические и практические основы пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Программа состоит из трёх основных разделов:

Целевой раздел включает: пояснительную записку, цели и задачи программы, принципы построения, основные формы и методы реализации Программы и возрастные анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.

Содержательный раздел программы включает описание Содержания работы по обучению детей плаванию в разных возрастных группах, календарно-тематическое планирование образовательной деятельности, а также планируемые результаты освоения Программы.

Организационный раздел включает: материально-техническое и методическое обеспечение программы, учебный план непрерывной образовательной деятельности, особенности организации безопасности НОЛ по плаванию

В результате освоения программы дети: перед поступлением в школу могут плавать на расстояние до 12метров. Знают о правилах безопасности на воде, о способах помощи уставшему на воде товарищу. Выполняют плавание различными способами: на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них; с согласованием движений рук и ног с различными вариантами дыхания. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполняют движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине. Входят в воду самостоятельно. Спускаются в воду с бортика бассейна: сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; из положения сидя на бортике. Выполняют движение ногами кролем, брасом с плавательной доской.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы и др.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - «Детство пресс», 2003

3. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
4. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
7. Пищикова Н.Г.Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», -2008.
8. Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!».-М.: Школьная пресса, 2003.
9. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.