

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 26 «РАДУГА» КИРОВГРАДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**Принято:**  
**На заседании педагогического совета**

**Протокол № 4 от** \_\_\_\_\_



**Утверждаю:**  
**Заведующий МАДОУ детский сад  
№ 26 «Радуга» Кировградского МО**  
\_\_\_\_\_ **О.А.Бершова**

**Дополнительная образовательная  
программа  
«Обучение плаванию»**

**Разработчик:**  
**Гаврилова Марина Анатольевна,**  
**инструктор по физической культуре,**  
**высшая кв. к.**

**Кировград, 2025**

## Содержание

	стр.
I. Целевой раздел	3 – 4
1.1. Пояснительная записка.	5 – 6
1.1.1. Цели и задачи.	7
1.1.2. Принципы, методы, средства и подходы к формированию Программы.	8 – 11
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.	12 – 13
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.	14 – 15
II. Содержательный раздел.	16
2.1. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.	17
2.2. Взаимодействие с родителями.	18
2.3. Календарно-тематическое планирование работы и задачи обучения детей плаванию: младшая группа	19 – 21
2.4. Календарно-тематическое планирование работы и задачи обучения детей плаванию: средняя группа	22 – 26
2.5. Календарно-тематическое планирование работы и задачи обучения детей плаванию: старшая группа	27 – 306
2.6. Календарно-тематическое планирование работы и задачи обучения детей плаванию: подготовительная к школе группа	31 – 34
2.7. Планирование работы по плаванию с детьми с ОВЗ	35 – 36
III. Организационный раздел.	
3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия.	37 – 38
3.2. Обеспечение безопасности занятий по плаванию.	39 – 40
3.3. Диагностика плавательных умений и навыков.	41 – 52
3.4. Направленность и условия деятельности инструктора по плаванию.	53
3.5. Материальное обеспечение Программы.	54
Заключение.	55
Список литературы.	56

## I. Целевой раздел.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей является воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоническое развитие детского организма.

Плавание в ДОУ приобрело большую популярность прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания, новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и предпатологические состояния, так как ранее для профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья дошкольников применялись преимущественно различные физиотерапевтические средства.

Занятия плаванием широко пропагандируются среди родителей как мощное средство укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Купание, игры в воде, плавание, оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребенка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, стабилизируется аппетит, повышается общий тонус организма, расширяются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, способствующие воспитанию самостоятельности, аккуратности, ответственности, дисциплинированности. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребенка.

Рациональная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования навыка рациональной осанки ребенка.

Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка происходят многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на восстановление нарушенных функций. Упражнения вызывают усиление обменных процессов в тканях, улучшают общее состояние. Благодаря механизму стимулирующего действия они предупреждают задержку роста и развития ребенка, повышают неспецифическую сопротивляемость его организма.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении – это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы.

Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста невелика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде – обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде – специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде.

Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще неокрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается навык рациональной осанки. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развитие плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей, имеющих зрительные нарушения.

Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, формируют навык межличностного взаимодействия, умение действовать в коллективе.

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа является нормативным документом, определяющим цели и ценности образования в муниципальном образовательном учреждении дошкольного образования, характеризующим содержание образования, особенности организации образовательного процесса, учитывающих образовательные потребности, возможности и особенности развития воспитанников. Данная программа деятельности инструктора по физической культуре составлена в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Разработана на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020, а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 – ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 – 2 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и др.
5. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)
6. Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях ребенка» от 24.07.1998г. №124 ФЗ
7. Чеченева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под ред.А.А.Чеченовой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по дополнительному обучению плаванию детей 3-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему, рассчитанную на один учебный год – 30 недель. Срок освоения Программы – 1 год. Период реализации программы определяется с 1 октября текущего года по 10 мая следующего года – в течение учебного года. В период с 1 июня по 31 августа в учреждении проводится летняя оздоровительная кампания согласно ежегодно утвержденному плану. В сентябре – прохождение детьми медицинской комиссии, получение справок и рекомендаций, комплектование групп. На основании полученных результатов подготавливаются и заключаются договоры о дополнительном образовании с родителями.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению освоить специальные упражнения и действия. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде во время физических упражнений.

Также программа способствует укреплению, сохранению здоровья и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Содержание программы включает **три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.**

- ✓ целевой раздел Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.
- ✓ содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности в образовательной области – физическое развитие. Программа определяет примерное содержание образовательной области с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- ✓ организационный раздел Программы описывает особенности организации образовательной деятельности, систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы, а именно: нормативно-правовых, информационно-содержательных, организационно-методических, контрольно-аналитических, материально-технических, особенностей организации развивающей предметно - пространственной среды.

Инструктор по физической культуре целенаправленно организует образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость процесса закаливания, профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа.

**Особенностью** данной рабочей программы является то, что занятия по обучению плаванию проводятся с детьми дошкольного возраста.

Программа состоит из специальных и подготовительных упражнений, специальных корригирующих упражнений, дыхательных упражнений, подвижных игр на воде во взаимосвязи с разнообразием форм физкультурно - оздоровительной направленности образовательного процесса по обучению плаванию.

### 1.1.1. Цели и задачи.

**Цель программы:** создание развивающей среды для решения педагогических задач по освоению плавательных навыков детей дошкольного возраста в процессе дополнительного обучения плаванию.

Реализация цели осуществляется через решение образовательных, оздоровительных и воспитательных **задач**.

*Образовательные:*

1. Способствовать закреплению и совершенствованию изученного материала в игровой и соревновательной деятельности.
2. Способствовать обогащению двигательного опыта детей подготовительными и специальными упражнениями в овладении навыками плавания.
3. Научить приемам самоконтроля.

*Оздоровительные:*

1. Способствовать освоению техники рационального дыхания.
2. Способствовать формированию мышечного корсета.
3. Содействовать стабилизации физиологической активности функциональных систем организма.
4. Содействовать повышению адаптированности организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

*Воспитательные:*

1. Способствовать формированию волевых черт характера: настойчивости, смелости, решительности, организованности, целеустремленности, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.
2. Способствовать воспитанию сознательного отношения к занятиям плаванием.
3. Способствовать становлению навыков саморегуляции.
4. Способствовать формированию навыков межличностного взаимодействия в коллективе.

### **1.1.2. Принципы, методы, средства и подходы к формированию Программы.**

Занятия плаванием оказывают оздоровительный эффект при систематическом и целенаправленном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий.

#### ***Форма реализации программы:***

регламентированная образовательная деятельность в рамках дополнительного образования «Обучение плаванию».

#### ***Условия реализации программы –***

естественная для ребенка среда жизнедеятельности в режиме детского сада.

#### **Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов:**

- ✓ начальное обучение плаванию;
- ✓ ориентирование в воде;
- ✓ обучение спортивным способам плавания.

Программа рассчитана на 30 часов в течение учебного года.

Занятия проводятся под руководством инструктора по плаванию 1 раз в неделю по 30 минут.

Применяется индивидуальный и дифференцированный подход к детям в зависимости от возрастных особенностей и поставленных задач.

#### **Принципы программы:**

- *Принцип научности* – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- *Принцип активности и сознательности* – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
- *Принцип природосообразности* – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
- *Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь умений и навыков, постепенность увеличения нагрузки.
- *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- *Принцип повторений умений и навыков* – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- *Принцип доступности* предполагает соответствие объема и содержания учебного материала возрастным и психическим особенностям ребенка, имеющимся у него запасу знаний, умений и навыков.

- *Принцип наглядности* предполагает обогащение занимающихся чувственным познавательным опытом, привлечение наглядных средств и показа в процесс усвоения знаний и формирования у них умений и навыков.

Ведущим является **принцип систематичности**, т. е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств плавания в различных формах в течение образовательного курса. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций.

Перерывы в занятиях плаванием приводят к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяют течение приспособительных реакций. Систематическое, ежедневное проведение утренней гимнастики, специальных занятий, освоение и закрепление движений на занятиях по плаванию, в том числе и самостоятельных индивидуальных заданий, способствуют успешному решению оздоровительных задач, а также играют большую воспитательную роль.

**Методика проведения занятий** состоит из трех частей.

**В вводную часть** включена разминка для крупных мышечных групп, общеразвивающие и имитационные упражнения. Темп выполнения - медленный, умеренный.

**В основную часть** в зависимости от задачи комплекса входят подготовительные, подводящие и специальные плавательные упражнения:

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

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в т.ч. с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- горизонтальное положение тела на поверхности воды;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

2. *Упражнения для разучивания техники плавания у неподвижной опоры:*

- движение рук и ног;
- упражнения на задержку дыхания;

3. *Упражнения с подвижной и без подвижной опоры:*

- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

**Последовательность освоения техники плавания:**

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

**Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:**

- ✓ ознакомление с движением на суше;
- ✓ изучение движений с неподвижной опорой;
- ✓ изучение движений с подвижной опорой;
- ✓ изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, ребенок выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого ребенок выполняет упражнение верно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

**В заключительную часть** включены:

- игровые упражнения или эстафеты;
- дыхательные и специальные статические упражнения;
- эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

**Игры и игровые упражнения способствуют:**

- 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 физических качеств.

Занятия проходят в игровой, сказочной, образно-ролевой формах. Используется частая смена движений с варьированием физической нагрузки, темпа, что позволяет детям сохранять интерес к занятию на всем его протяжении.

### **Методы обучения.**

Методы обучения	Приемы как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
<b>1. Наглядный.</b>	<i>Наглядно-зрительные приемы:</i>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>показ физических упражнений;</li> <li>использование наглядных пособий: таблиц, фотографий.</li> </ul> <p><i>Имитация (подражание).</i></p> <p><i>Зрительные ориентиры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>предметы;</li> <li>разметка дна.</li> </ul> <p><i>Наглядно-слуховые приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>песни;</li> <li>музыка.</li> </ul> <p><i>Тактильно-мышечные приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>непосредственная помощь педагога.</li> </ul>	Создание условий для формирования зрительного, слухового, мышечного представления о движении.
<b>2. Словесный.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>объяснение;</li> <li>пояснение;</li> <li>указание;</li> <li>напоминание;</li> <li>подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>вопросы к детям;</li> <li>оценка;</li> <li>образный сюжетный рассказ;</li> <li>беседа;</li> <li>словесная инструкция.</li> </ul>	Создание условий для формирования мыслительной деятельности постановки двигательной задачи, осмысления содержания и структуры движения.
<b>3. Практический.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>повторение упражнений + с изменением условий и контроля;</li> <li>самомассаж;</li> <li>соревновательный.</li> </ul>	Создание условий для закрепления умений и навыков в основных движениях, для формирования мышечных представлений о движении.
<b>4. Игровой.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>упражнения в игровой форме;</li> <li>подвижные игры;</li> </ul>	Создание условий для закрепления полученных умений и навыков в творческой самореализации

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом.</li> </ul>	детей, для формирования познавательной активности детей.
--	---	--

### 1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

#### Младший дошкольный возраст (3 – 4 года).

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – устанавливается легочный вид дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть и стоять, не меняя позы.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

#### Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет).

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем, размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего ЖЕЛ у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### **Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет).**

Развитие опорно-двигательной системы ребенка еще не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок – нарушается осанка. У ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину выпрямленной. Сердечно-сосудистая система еще не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

### **Подготовительный дошкольный возраст (6 – 7 лет).**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребенка становятся более координированными и точными.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

### Целевые ориентиры:

- повышение работоспособности функциональных систем организма,
- создание эмоционально – комфортной среды для коммуникативного общения между детьми и взрослыми;
- обеспечение уровня оптимального физического развития и уровня физической подготовленности;
- укрепление мышечного корсета;
- укрепление мышц свода стопы;
- динамика показателей ФСО;
- активная позиция ребенка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья.

### *К концу года дети должны:*

- ✓ иметь представление о рациональном дыхании и уметь правильно дышать;
- ✓ иметь представление об осанке;
- ✓ уметь правильно ставить стопу во время ходьбы;
- ✓ укрепить на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы;
- ✓ укрепить мышцы туловища, способствующих формированию навыка рациональной осанки;
- ✓ повысить уровень физической работоспособности;
- ✓ владеть техникой выполнения основных плавательных упражнений;
- ✓ уметь контролировать симметрию положения тела при выполнении упражнений в воде;
- ✓ использовать различные виды исходных положений.

### **Младшая группа (3 – 4 года)**

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых дней осуществляется регулярное посещение в дошкольном учреждении бассейна.

### К концу года дети должны уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении на задержке дыхания);
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

### **Средняя группа (4 – 5 лет)**

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопасном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать на груди, скользить на груди;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди с подвижной опорой (плавательная доска).

### **Старшая группа (5 – 6 лет)**

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди без опоры, отталкиваясь двумя ногами от бортика;
- лежать на спине без опоры;
- плавать на спине, работая ногами кролем с различным положением рук;
- плавать неспортивным способом (руки брассом, ноги кролем) в координации с задержкой дыхания);
- плавать кролем в координации с задержкой дыхания.

### **Подготовительная группа (6 – 7 лет)**

На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- плавать неспортивным способом (руки брассом, ноги кролем) в сочетании с дыханием;
- плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием.

## II. Содержательный раздел.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для рациональной организации образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Действие физических плавательных упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус центральной нервной системы, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию.

Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и психической и физической сферы человека. Основой в образовательном процессе по плаванию является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма.

Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма.

Специальная направленность содержания программы обеспечивает использование дополнительных средств физического воспитания для развития навыков основных плавательных движений, формирования навыка рациональной осанки, коррекции двигательных нарушений, для обогащения двигательного опыта, формированию умений применять их в различных по сложности условиях, в самостоятельной деятельности.

### Распределение времени организации дополнительного образования по обучению плаванию на учебный год

группа	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
младшая	1	4	30
средняя	1	4	30
старшая	1	4	30
подготовительная к школе групп	1	4	30

## **2.1. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.**

### ***Младшая группа (3 – 4 года).***

1. Способствовать формированию гигиенических навыков: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Способствовать развитию интереса к плаванию и выполнению движений в воде.
3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очередность при входе в воду и выходе из нее, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.).
4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.
5. Содействовать развитию плавательных умений и навыков: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду, учить выдоху в воду, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.
6. Способствовать развитию физических качеств: силы, выносливости, быстроты.

### ***Средняя группа (4 – 5 лет).***

1. Способствовать формированию гигиенических навыков: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать и складывать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Способствовать развитию плавательных умений и навыков: самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания; опускать лицо и полностью погружать голову в воду; открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.
3. Научить находиться в воде в безопорном положении, скользить на груди при горизонтальном положении тела в воде, отталкиваясь ногами от бортика, без опоры, работе ног стилем «кроль на груди» с опорой.
4. Способствовать развитию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, общей выносливости.

### ***Старшая и подготовительная группы (5 – 7 лет).***

1. Способствовать закреплению гигиенических навыков.
2. Содействовать закреплению и совершенствованию плавательных умений и навыков: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем «кроль», «басс».
3. Научить согласованной работе ног и рук стилем басс, кроль на груди, спине.
4. Способствовать закреплению навыков погружения в воду и ныряния за предметом и в цель.
5. Содействовать совершенствованию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, общей выносливости.

## **2.2. Взаимодействие с родителями.**

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Есть опасения, что их дети могут простудиться и заболеть, другие, что с ними произойдет несчастный случай. Основные причины этого – неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также отсутствие у самих родителей умения плавать и боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей.

### ***Формы работы с родителями:***

- родительское собрание;
- фотовыставка «Учимся плавать»;
- памятки «Правила посещения бассейна»;
- стендовый материал;
- рекомендации по режиму дня, литература по закаливанию.

### **2.3. Календарно-тематическое планирование работы и задачи обучения детей плаванию: младшая группа.**

**Цель:** создание оптимальных условий для адаптации детей к занятиям в воде для начального обучения навыкам плавания.

**Задачи:**

1. Ознакомить детей с помещением бассейна.
2. Ознакомить с правилами поведения в бассейне.
3. Ознакомить с требованиями к плавательным принадлежностям при посещении бассейна.
4. Научить последовательности и правилам входа в воду и выхода из нее.
5. Приучать детей к безбоязненному передвижению по бассейну.
6. Приучать погружаться в воду, не бояться брызг.
7. Создать представление о положении тела пловца в воде – горизонтальное.
8. Познакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытягивая ноги.
9. Обучить погружению лица в воду.
10. Учить детей выполнению глубокого вдоха и постепенного выдоха, подпрыгивая и приседая в воду.
11. Приучать детей к выполнению активного движения ногами в упоре лежа на руках и у неподвижной опоры.
12. Постепенно знакомить с движениями рук как при плавании кролем.
13. Учить лежать на воде.

**Прогнозируемый результат усвоения Программы:**

*К концу года у детей появляются следующие навыки:*

1. Умеют свободно перемещаться в воде.
2. Умеют поднимать игрушку со дна бассейна.
3. Умеют выполнять погружение в воду с открытыми глазами.
4. Умеют выполнить выдохи в воду 3-4 раза.
5. Умеют всплывать и лежать на воде «Звезда».
6. Умеют выполнить скольжение на груди и на спине с помощью взрослого.

месяц	содержание работы
<b>октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить самостоятельно передвигаться воде в различных направлениях.</li> <li>2. Научить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками.</li> <li>3. Разучить вдох и выдох на воду (на предмет).</li> <li>4. Ознакомить детей со свойствами воды.</li> <li>5. Учить прыгать в воду.</li> <li>6. Учить задержке дыхания. Учить делать выдох в воду.</li> </ol>
<b>ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научить детей лежать на воде с нарукавниками (на спине).</li> <li>2. Учить опускать лицо в воду.</li> <li>3. Учить активным движениям ног у неподвижной опоры.</li> </ol>
<b>декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать вдох и выдох в воду.</li> <li>2. Продолжить обучение задержке дыхания и погружению в воду.</li> <li>3. Учить активным движениям ногами с подвижной опорой.</li> </ol>
<b>январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать погружение под воду с задержкой дыхания.</li> <li>2. Закрепить движение ног с подвижной опорой.</li> <li>3. Учить прыжкам в воду.</li> </ol>
<b>февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать способность удержания тела на поверхности воды (лежание с нарукавниками).</li> <li>2. Продолжить обучение активным движениям ногами с подвижной опорой.</li> <li>3. Закреплять прыжки в воду.</li> </ol>
<b>март</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать способность активного отталкивания ногами от дна вверх и последующего погружения в воду (прыжки в воду).</li> <li>2. Закреплять способность безбоязненного свободного погружения в воду с головой.</li> <li>3. Учить передвижениям под водой.</li> </ol>
<b>апрель – май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать способность активного движения ногами при передвижении на груди, на спине.</li> <li>2. Продолжить обучение передвижениям под водой.</li> <li>3. Учить плаванию без нарукавников.</li> <li>4. Закрепить способность передвижения без нарукавников.</li> <li>5. Учить лежанию на воде с подвижной опорой.</li> </ol>

недели упражнения	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
работа ногами у неподвижной опоры		+	+	+	+						+	+	+	+	+	+	+	+						+	+	+						
погружение в воду с задержкой дыхания		+	+	+							+	+	+	+	+			+	+	+												
движения ногами в положении сидя на дне			+	+	+									+	+	+																
движения ногами в передвижении					+	+	+	+	+	+							+	+		+	+	+	+	+								
движения ногами с подвижной опорой		+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	+	+	+		
прыжки в воде					+	+	+	+			+	+	+					+	+				+	+	+							
игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ползание «крокодилы»	+	+	+	+	+								+	+	+			+	+				+	+	+							

## **2.4. Календарно-тематическое планирование работы и задачи обучения детей плаванию: средняя группа.**

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для из совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) даже в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз.

**Цель:** освоение второго этапа плавания кролем.

### **Задачи:**

1. Способствовать углублению знаний о многообразии способов плавания.
2. Закрепить знания детей о правилах поведения на воде.
3. Способствовать расширению знаний о значении плавания для укрепления здоровья человека.
4. Добиваться умения детей уверенно погружаться в воду с головой.
5. Приучать безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставать со дна предметы.
6. Оказать тренирующее воздействие на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
7. Способствовать освоению скольжения с подвижной опорой в руках с задержкой дыхания, а также выдохом в воду.
8. Продолжать формировать умения и навыки всплывания и лежания на воде «поплавок», скольжение с подвижной опорой на груди и на спине.
9. Учить согласовывать активные движения ногами при плавании кролем с дыханием в упоре лежа у неподвижной опоры.

### **Прогнозируемый результат усвоения Программы.**

*К концу года дети приобретают следующие навыки:*

1. Умеют выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4сек.
2. Умеют выполнять скольжение на груди 1-2м.
3. Умеют выполнять движения ногами способом кроль на груди (в движении и упоре).
4. Умеют проплыть облегченным способом до 2м.
5. Умеют выполнить многократные выдохи в воду (3-5раз).

**Тестирование:** скольжение на груди 1,5м.

месяц	содержание работы
<b>октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить активному отталкиванию ногами ото дна при выпрыгивании из воды.</li> <li>2. Учить выполнению поочередных движений руками.</li> <li>3. Способствовать развитию пространственной ориентировки в воде.</li> <li>4. Учить умению открывать глаза под водой.</li> </ol>
<b>ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осваивать вдох и выдох на поверхность воды и в воду.</li> <li>2. Способствовать расширению двигательного опыта: движения руками, движения ногами.</li> <li>3. Учить выполнению упражнений всплывания.</li> </ol>
<b>декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить скольжению на груди с поддерживающими средствами.</li> <li>2. Выполнять скольжение на груди без вспомогательных средств.</li> <li>3. Выполнять движения одной и двумя руками в воде.</li> </ol>
<b>январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять упражнение «медуза», «поплавок», «звездочка».</li> <li>2. Учить движениям руками брассом, кролем.</li> <li>3. Учить движениям кролем в скольжении.</li> </ol>
<b>февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять движения в скольжении на груди.</li> <li>2. Выполнять активные движения ногами (кролем) при плавании с подвижной опорой.</li> <li>3. Учить передвижениям под водой.</li> </ol>
<b>март</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить умению держаться на поверхности воды при плавании на спине с подвижной опорой.</li> <li>2. Учить передвижению с активными движениями ногами при плавании кролем на груди с подвижной опорой.</li> <li>3. Закреплять навыки плавания в сочетании со спортивными и неспортивными способами.</li> </ol>
<b>апрель – май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умения активных движений рук и ног при плавании способом кроль.</li> <li>2. Закреплять умения активных движений рук и ног при плавании способом брасс.</li> <li>3. Плавание удобным для себя способом.</li> <li>4. Плавание с задержкой дыхания.</li> </ol>

недели упражнения	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
вводные занятия	+																													
учить выпрыгиванию из воды с активным отталкиванием ног от дна бассейна		+	+	+																										
выполнять различные движения руками поочередно		+	+	+	+																									
учить ориентироваться, открывать глаза в воде		+	+	+	+																									
осваивать вдох и выдох на поверхность воды и в воду	+	+		+	+	+	+																							
учить выполнять движения руками и ногами	+	+	+	+																										
учить выполнять упражнения всплывания	+	+	+	+																										
учить скольжению на груди с поддерживающими средствами					+	+	+	+																						
выполнять скольжение на груди					+	+	+	+																						





## **2.5. Календарно-тематическое планирование работы и задачи обучения детей плаванию: старшая группа.**

*В старшей группе начинается новый этап в обучении:*

- осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника;
- в играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, продолжается формирование навыков межличностного взаимодействия;
- упражнения и игры в воде выполняются без поддержки взрослого.

У детей старшей группы идет совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Педагог находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

**Задачи:**

1. Создать представление о технике плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине».
2. Учить детей всплывать на поверхность воды – «поплавок», «медуза».
3. Закреплять навык скольжения на груди и спине, добиваясь горизонтального положения тела в воде.
4. Приучать детей к регулярному чередованию вдоха и выдоха в воду.
5. Учить детей активному движению выпрямленными ногами вверх-вниз при плавании на груди и спине с подвижной опорой.
6. Учить своевременному вдоху при повороте головы в сторону (стоя или лежа, руки в упоре).
7. Добиваться ритмичности вдоха и выдоха в сочетании с движением ногами на месте, с продвижением вперед, при плавании кролем на груди, на спине.
8. Поощрять попытки плавать на груди, свободным способом.
9. Приучать детей к длительной задержке дыхания при увеличении проплываемого расстояния.

**Прогнозируемый результат усвоения Программы.**

*К концу года дети приобретают следующие навыки:*

1. Умеют проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (плавание брассом) и попеременных движений ногами (3-5м).
2. Умеют выполнять гребковые движения руками брассом в сочетании с движениями ногами способом «кроль» (3-5м).
3. Умеют выполнять многократные выдохи в воду (4-6раз).
4. Умеют плавать кролем на спине при помощи ног, руки вдоль туловища.

**Тестирование:** плавание кролем на груди при помощи движений ног (не менее 4м).

месяц	содержание работы
<b>октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>2. Комплекс специальных упражнений пловца.</li> <li>3. Выдохи в воду.</li> <li>4. Закрепление техники движений рук и ног в воде.</li> <li>5. «Медуза», «поплавок», «звездочка».</li> <li>6. Игровые упражнения.</li> </ol>
<b>ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на груди с подвижной опорой.</li> <li>2. Скольжение на спине с подвижной опорой.</li> <li>3. Ныряние с открыванием глаз в воде.</li> </ol>
<b>декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на груди и на спине.</li> <li>2. Выдохи в воду во время плавания.</li> <li>3. Скольжение на груди на дальность.</li> </ol>
<b>январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ныряние на глубину с доставанием игрушек со дна.</li> <li>2. Плавание различными сочетаниями способов с выдохами в воду.</li> <li>3. Плавание способом «кроль» с движением руками.</li> </ol>
<b>февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выпрыгивания из воды.</li> <li>2. Ныряние в длину.</li> <li>3. Плавание с выполнением поворотов (в т.ч. со вспомогательными средствами).</li> </ol>
<b>март</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кроль на груди.</li> <li>2. Плавание на спине с подвижной опорой и без нее.</li> <li>3. Плавание с поворотами.</li> </ol>
<b>апрель – май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание различными сочетаниями с выдохами в воду.</li> <li>2. Плавание свободным способом.</li> <li>3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.</li> <li>4. Плавание способом «брасс».</li> </ol>

недели упражнения	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
вводные занятия	+												+																	
общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+																						
комплекс специальных упражнений пловца		+	+	+	+	+	+	+																						
игровые упражнения		+	+	+	+	+	+	+																						
выдохи в воду (8-12раз)					+	+	+	+	+	+	+	+																		
совершенствовать технику работы рук и ног в воде					+	+	+	+	+	+	+	+																		
выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звезда»								+	+	+	+																			
скольжение на груди с подвижной опорой									+	+	+	+	+																	
скольжение на спине с подвижной опорой														+	+	+	+	+	+	+	+									
игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ныряние с открыванием глаз в воде														+	+	+	+	+	+	+										
скольжение на груди, на спине														+	+	+	+	+	+	+										



## 2.6. Календарно-тематическое планирование работы и задачи обучения детей плаванию: подготовительная к школе группа.

В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения.

### *Прогнозируемый результат усвоения Программы.*

*К концу года дети могут:*

1. Умеют проплыть на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (способом «брасс») и попеременных движений ногами 8-10м.
2. Умеют плавать способом «кроль на груди» при помощи работы рук и ног 8-10м.
3. Умеют выполнять многократные выдохи в воду (8-10раз).
4. Умеют плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (6-8м).

**Тестирование:** плавание облегченным способом не менее 6-7м.

месяц	содержание работы
октябрь	1. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. 2. «Звезда» на груди, на спине. 3. Скольжение на груди и на спине с подвижной опорой.
ноябрь	1. Совершенствование движений руками и ногами изученных способов плавания. 2. Совершенствование различных вариантов дыхания. 3. Совершенствование техники выпрыгиваний из воды и погружения в воду с головой.
декабрь	1. Многократные выдохи в воду. 2. Скольжение на груди, на спине. 3. Совершенствование техники движений руками и ногами стилями «кроль», «брасс».
январь	1. Кувырки в воде. 2. Нырание с задержкой дыхания. 3. Совершенствование техники выполнения поворотов при плавании на груди, на спине.
февраль	1. Плавание способом «кроль» на груди и на спине с подвижной опорой и без нее. 2. Совершенствование техники выполнения поворотов при плавании на груди, на спине.
март	1. Совершенствование различных вариантов дыхания, согласованности рук и ног. 2. Нырание на глубину, на дальность.
апрель – май	1. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами, со сменой способа плавания. 2. Эстафеты. 3. Плавание на длительность и дальность дистанции.

недели упражнения	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
вводные занятия	+												+																	
общеразвивающие упражнения	+	+	+	+																										
комплекс специальных упражнений пловца	+	+	+	+																										
«звездочка» на груди, на спине			+	+	+	+																								
скольжение на груди с подвижной опорой				+	+	+	+																							
скольжение на спине				+	+	+	+																							
совершенствование движений руками и ногами изученных способов плавания								+	+	+	+	+	+																	
совершенствование различных вариантов дыхания									+	+	+	+	+								+	+	+	+	+	+				
совершенствование выпрыгиваний из воды и погружения в воду									+	+	+	+	+																	
игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
многократные выдохи в воду												+	+	+	+															





## **2.7. Планирование работы по плаванию с детьми ОВЗ.**

Плавание является одним из оптимальных видов спорта для детей с ОВЗ. Это обусловлено физическими свойствами воды: снижением нагрузки на тело и уменьшением силы тяжести. Водная среда помогает детям с ОВЗ закаляться, укреплять здоровье, а педагог получает возможность работать над компенсацией нарушенных функций их организма. Данный комплекс мер способствует улучшению общего состояния ребенка. Систематическое плавание помогает снять мышечный тонус при гиперактивности, а при задержке развития способствует улучшению координации. Кроме того, плавание в воде без опоры способствует активному движению стоп ребенка и профилактике плоскостопия. Нырание и задержка дыхания под водой помогут тренировать органы дыхания и вестибулярный аппарат.

**Основная цель в физическом развитии детей с ОВЗ по средством плавания заключается** в укреплении индивидуального здоровья, устранении недостатков или коррекции патологий физического развития и физической подготовленности детей, реабилитации двигательных функций организма и совершенствовании функциональных возможностей организма.

### **Задачи, реализуемые на занятиях по плаванию:**

- способствовать укреплению и сохранению здоровья, замедлению прогрессирования заболевания;
- содействовать коррекции нарушений в состоянии здоровья;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам в воде;
- способствовать развитию координационных способностей, пространственной ориентировки;
- содействовать расширению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- мотивировать дошкольников на занятия оздоровительным плаванием к переходу на спортивный уровень.

### ***Прогнозируемый результат усвоения Программы.***

*К концу года у детей появятся следующие навыки:*

1. Умеют свободно перемещаться в воде.
2. Умеют поднять игрушку со дна бассейна.
3. Умеют погружаться в воду с открытыми глазами.
4. Умеют выполнить выдохи в воду 3 – 4р.
5. Умеют выполнить всплытие и лежание на воде: «Звезда».
6. Умеют выполнить скольжение на груди и на спине с помощью взрослого.

<b>месяц</b>	<b>содержание работы</b>
<b>октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство и повторение правил поведения на воде.</li> <li>2. Упражнения на согласованность движений рук и ног.</li> <li>3. Повторение основных движений в плавании.</li> <li>4. Входная диагностика.</li> </ol>
<b>ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение и закрепление техники движений способами кроль, брасс.</li> <li>2. Упражнения на согласованность движений рук и дыхания, движений ног и дыхания.</li> <li>3. Комплекс коррекционных упражнений для опорно-двигательного аппарата.</li> </ol>
<b>декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление навыка безопорного положения на воде.</li> <li>2. Плавание на груди, на спине с подвижной опорой.</li> <li>3. Упражнения на согласованность движений рук ног и дыхания.</li> <li>4. Комплекс коррекционных упражнений для опорно-двигательного аппарата.</li> <li>5. Проведение досугов на воде.</li> </ol>
<b>январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление навыка безопорного положения на воде.</li> <li>2. Плавание на груди, на спине без вспомогательных средств (старший дошкольный возраст).</li> <li>3. Упражнения на согласованность движений рук ног и дыхания.</li> <li>4. Комплекс коррекционных упражнений для опорно-двигательного аппарата.</li> </ol>
<b>февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники гребковых движений руками способом кроль на груди, на спине.</li> <li>2. Комплекс коррекционных упражнений для опорно-двигательного аппарата.</li> <li>3. Индивидуальная работа.</li> <li>4. Проведение досугов на воде.</li> </ol>
<b>март</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание без вспомогательных средств.</li> <li>2. Упражнения на согласованность движений рук ног и дыхания.</li> <li>3. Комплекс коррекционных упражнений для опорно-двигательного аппарата.</li> <li>4. Индивидуальная работа.</li> </ol>
<b>апрель – май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление навыков плавания без вспомогательных средств.</li> <li>2. Комплекс коррекционных упражнений для опорно-двигательного аппарата.</li> <li>3. Итоговая диагностика.</li> </ol>

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

#### 3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по дополнительной образовательной программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МАДОУ детский сад №26 «Радуга» г. Кировграда.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми формами физкультурно-оздоровительной работы для получения положительного результата в укреплении здоровья и закаливании организма.

Занятия по обучению плаванию проходят по подгруппам утвержденного расписания.

Длительность занятия по обучению плаванию

возрастная группа	количество подгрупп	число детей в подгруппе	длительность занятия, мин	
			в одной подгруппе	во всей группе
вторая младшая	2	8 – 10	10 – 15	10 – 15
средняя	2	10 – 12	15 – 20	15 – 20
старшая	2	10 – 12	20 – 25	25 – 30
подготовительная к школе	2	10 – 12	25 – 30	25 – 30

Занятия по обучению плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в

бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживают тесную связь с родителями.

Воспитатель перед началом занятий по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапочки и готовятся к занятию.

При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль за здоровьем ребенка, с учетом его индивидуальных и психофизиологических особенностей.

**Санитарно – гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:**

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекция помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

#### **Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе**

возрастная группа	температура воды (°С)	температура воздуха (°С)	глубина бассейна (м)
вторая младшая	+30... +32	+26... +28	0, 4 – 0, 5
средняя	+28... +29	+24... +28	0, 6 – 0, 7
старшая	+27... +28	+24... +28	0, 8
подготовительная к школе	+27... +28	+24... +28	0, 8

### 3.2. Обеспечение безопасности занятий по плаванию.

До начала организации занятий по плаванию 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:

- занятия 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, необоснованно звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 10-12чел.;
- допускать детей к занятиям по плаванию только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время ООД 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 занятий по плаванию;
- проводить занятия не раньше, чем через 40 мин 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, состояния здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличение плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий 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 педагога;
- ✓ спускаться по лестнице спиной к воде;
- ✓ не стоять без движений в воде;
- ✓ не мешать друг другу окунаться;
- ✓ не наталкиваться друг на друга, не толкать друг 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 педагога.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков воду:

- во время проведения прыжков воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения педагога;
- выполняются прыжки строго под наблюдением педагога и по его команде;
- очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды;
- при прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад;
- при выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав воду, согнуть ноги в коленях;
- внимательно слушать объяснение техники прыжка педагогом.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении организованных занятий.

### **3.3. Диагностика плавательных умений и навыков.**

Осуществляется в начале и в конце учебного года (при необходимости может быть проведена промежуточная диагностика в середине года).

#### **Младшая группа**

##### ***1. Передвижение по бассейну:***

- умение детей передвигаться по дну бассейна, держась за опору, без опоры;
- подскоки у опоры;
- подскоки без опоры;
- свободные передвижения;
- ходьба в полуприседе;

- ходьба с изменением темпа;
- перешагивание, прыжки.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Матросская шапка»,
- «Наша Таня»,
- «Мишка косолапый»,
- «Лягушата», «Рыбки резвятся»,
- «Догони лодочку»,
- «Кто больше поймает рыбок»,
- «Догоните лошадку»,
- «Собери игрушки»,
- «Пузырь»,
- «Морская змея»,
- «Солнышко и дождик»,
- «Карусели»,
- «Мы в магазин ходили...»,
- «Найди свой домик»,
- «Пройди под мостом»,
- «Мячики»,
- «Переправа».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

**2. Элементарные движения руками и ногами:**

- удерживание воды в ладошках;
- подбрасывание воды вверх;
- хлопки ладошками по воде;
- свободные движения руками, свободные движения ногами;
- гребковые движения руками;
- попеременные движения ног: сидя с упором руками сзади (на суше).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Поймай воду»,

- «Волны на море»,
- «Дождик»,
- «Ручки ныряют»,
- «Помешай кашу»,
- «Капля раз, капля два...»,
- «У кого будет больше брызг?»,
- «Ладушки, ладушки...»,
- «Шторм на море»,
- «Быстрые ножки»,
- «Стираем белье»,
- «Шторм на море»,
- «У кого будет больше брызг?»,
- «Режем торт к чаю»,
- «Волны на море»,
- «Лодочки»,
- «Старинный корабль»,
- «Быстрые ножки»,
- «Прогони волка»,
- «Хлопушки»,
- «Зарядка для ног»,
- «Моторчики»,
- «Фонтаны».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

**3. Погружение в воду:**

- погружение лица;
- подскоки с погружением;
- приседания с погружением лица.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Водичка, водичка, умой мое личико...»,
- «Птички чистят перышки»,

- «Выросли цветочки»,
- «Кто будет самый мокрый?»»,
- «Большие и маленькие»,
- «Морской бой»,
- «Серый зайка»,
- «С добрым утром»,
- «Удочка»,
- «Грибы и дождик»,
- «Спрячем нос»,
- «Хоровод»,
- «Оса», «Прятки»,
- «Жучок- паучок»,
- «Поймай комара».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

4. **Дыхание:** продолжительный выдох в воду.

Методика оценки: И.п.: стоя в воде, руки на пояс.

Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Ветерок»,
- «Сильный ветер»,
- «Остуди чай для куклы»,
- «Подуй на меня»,
- «Сделай дырку»,
- «Сдуй перышко»,
- «Надуй шарик»,
- «Полет на воздушном шаре»,
- «Резвый мячик»,
- «Помоги черепахе»,
- «Остуди кашу».

Критерии оценки:

- 3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;  
2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;  
1 балл – ребенок не справляется с заданием.

### Средняя группа

#### **1. Погружения в воду:**

- умывание лица;
- погружение лица в воду;
- подпрыгивание вверх с последующим погружением;
- погружение в воду с головой;
- падение на воду с погружением лица в воду;
- погружение лица в воду, лежа на груди у неподвижной опоры.

#### Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Нос утонул»,
- «Жили у бабуси...»,
- «Грибы и дождик»,
- «Хоровод»,
- «Сядь на дно»,
- «Жучок- паучок»,
- «Удочка»,
- «Достань дно руками»,
- «Водолазы»,
- «Смелые ребята»,
- «Достань игрушку»,
- «Покажи пятки»,
- «Искатели клада»,
- «Утки-нырки»,
- «Покажи хвостик»,
- «Шляпа»

#### Критерии оценки:

- 3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;  
2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

*1 балл* – ребенок не справляется с заданием.

## **2. Движения руками:**

- положение пальцев в кисти;
- попеременные и одновременные круговые движения прямыми руками вперед, назад.

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Удержи воду в ладошках»,
- «Смахни крошки»,
- «Помоги маме»,
- «Лодочки плывут»,
- «Шторм на море»,
- «Байдарки»,
- «Мельница»,
- «Старинный корабль»
- «Ветряная мельница»,
- «Байдарки»,
- «Кто лучше»,
- «Правильный показ»

### Критерии оценки:

*3 балла* – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

*2 балла* – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

*1 балл* – ребенок не справляется с заданием.

## **3. Движения ногами:**

- у неподвижной опоры (держась за поручень), с доской, лежа на груди, погрузив лицо в воду.

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Крокодил бьет хвостом»,
- «У кого будет больше брызг?»,
- «Ножницы»,
- «Плавнички»,
- «Кто лучше»,
- «Моторные лодки»,
- «Бурунчики»,
- «Моторчики»,

- «Кто лучше?»»,
- «Фонтанчики».

Оценивается качество выполнения упражнения: носки вытянуты, ноги выпрямлены в коленях, наличие амплитуды движений ногами.

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

**4. Дыхание:**

- активный вдох- выдох;
- активный вдох- задержка дыхания – выдох.

Методика оценки: И.п.: стоя в воде, руки на поясе.

Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Надуй шарик»,
- «Ветерок»,
- «Остуди чай»,
- «Резвый шарик»,
- «Рыбки пускают пузыри»,
- «Полет на воздушном шаре»,
- «Подводный вулкан»,
- «Пузыри»,
- «Спой песенку воде».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

**5. Лежание на груди:**

- «Звездочка»

Методика оценки: И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх.

Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду.

Оценивается качество выполнения упражнения:

тело в горизонтальном положении выпрямлено, ноги и руки разведены в стороны.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Кто лучше?»,
- «Кто дольше?»,
- «Звездочка»,
- «Слушай сигнал»,
- «Правильный показ»,
- «Спрячь нос».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

**6. Скольжение на груди:**

- скольжение на груди, опустив лицо в воду, толкаясь ногами от бортика.

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх.

Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

Учитывается качество выполнения упражнения: тело выпрямлено, носки вытянуты, ноги соединены.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Летящие стрелы»,
- «Торпеды»,
- «Подводные лодки»,
- «Катера»,
- «Баржи в тоннель».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

**Старшая группа**

**1. Дыхание:**

- активный вдох, продолжительный выдох при плавании с подвижной опорой, ноги работают как при плавании кролем.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Насос»,
- «Подводный вулкан»,

- «Пузыри»,
- «Рыбки плывут»,
- «Паровая машина».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

## **2. Скольжение на груди:**

- с различным положением рук, самостоятельно.

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх.

Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Учитывается качество выполнения упражнения: тело выпрямлено, носки вытянуты, ноги соединены, активный толчок ногами от бортика.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Стрелы в цель»,
- «Поезд в тоннель»,
- «Баржи»,
- «Торпеды»,
- «Подводные лодки»,
- «Баржи под мостом»,
- «Летающие стрелы»,
- «Рыбы – стрелы»,
- «Кто дальше»,
- «Рыбка в сетке»,
- «Саперы»,
- «Попади в цель».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

## **3. Лежание на спине:**

Методика оценки: И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх.

Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на спину, затылок находится на воде.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Кто дольше»,
- «Правильный показ»,
- «Накроемся одеялом»,
- «Погреем животики»,
- «Загораем»,
- «Удержи мяч».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

#### **4. Скольжение на спине:**

- самостоятельно, активный толчок ногами от бортика.

Оценивается качество выполнения упражнения:

последовательность выполнения, положение рук и головы, горизонтальное положение тела.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Скользят стрелы»,
- «Чья стрела проскользит дальше»,
- «Кто лучше?».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

#### **5. Плавание на груди:**

- неспортивным способом: ноги - кроль, руки брасс, с задержкой дыхания; кроль в координации с задержкой дыхания.

Оценивается качество выполнения упражнения:

работа руками: руки выпрямлены, пальцы сомкнуты (как при плавании кролем), разворот ладоней, руки широко не разводятся, гребок под себя (как при плавании брассом), работа ногами: носки вытянуты, ноги выпрямлены, небольшая амплитуда движений ногами (как при плавании кролем),

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Кто быстрее?»»,
- «Кто лучше?»»,
- «Плывем в гости»»,
- «Разведчики»»,
- «Любопытные рыбки»»,
- «Чья игрушка окажется дальше?»»,
- «Гонка катеров»»,
- «Спасатели»».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

**6. Плавание на спине:**

- с различным положением рук, выполняя движения ногами кролем.

Оценивается качество выполнения упражнения:

затылок на воде, высокое положение таза, небольшая амплитуда движения ногами, носки вытянуты.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Быстрые ноги»»,
- «Фонтанчики»»,
- «Разведчики»»,
- «Катера»».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

**Подготовительная группа**

**1. Лежание на спине:**

- самостоятельно.

Методика оценки: И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх.

Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на спину, затылок находится на воде.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Кто дольше?»»,
- «Правильный показ»,
- «Погреем животики»,
- «Загораем»,
- «Звездочка»,
- «Тихий час».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

## **2. Скольжение на спине:**

- самостоятельно, активный толчок ногами от бортика.

Оценивается качество выполнения упражнения: последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Скользят стрелы»,
- «Чья стрела проскользит дальше?»»,
- «Кто лучше?»»

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

## **3. Плавание на груди:**

- неспортивным способом: ноги - кроль, руки брасс, в сочетании с дыханием, кроль на груди в координации в сочетании с дыханием.

Оценивается качество выполнения упражнения:

*плавание неспортивным способом:* руки широко не разводятся, гребок под себя (как при плавании брассом), вдох – подбородок в воде, быстрый вдох, продолжительный выдох – макушка тянется вперед; *плавание кролем на груди:* пальцы на руках сомкнуты, разворот ладоней, носки вытянуты, ноги выпрямлены, небольшая амплитуда движений ногами вверх-вниз, вдох на счет 3, поворот головы в сторону;

- проведение эстафет.

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

#### **4. Плавание на спине:**

- кроль на спине.

Оценивается качество выполнения упражнения: затылок на воде, высокое положение таза, небольшая амплитуда движения ногами, носки вытянуты, руки выпрямлены, ладони развернуты.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- «Быстрые ноги»,
- «Фонтанчики»,
- «Разведчики»,
- «Катера».

Критерии оценки:

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием;

2 балла – ребенок справляется с заданием с незначительной помощью педагога;

1 балл – ребенок не справляется с заданием.

### **3.4. Направленность и условия деятельности инструктора по плаванию.**

**Направленность деятельности:**

1. *Коррекционно – профилактическая* – коррекционная помощь детям средствами физической культуры.

2. *Консультативная* – проводится в целях уточнения плана коррекции и профилактики патологий, определения оптимального режима движений.

**Условия деятельности:**

**Созданы условия:**

- *нормативно-правовые:* данная деятельность позволяет подходить к оценке уровня физкультурной образованности и планированию целенаправленно, объективно, системно с учетом аналитических материалов, что повышает качество образования в целом, способствует достижению оптимального физического развития.
- *информационно – содержательные:* данные условия способствуют повышению мотивации и приобщению детей и взрослых к физкультурной деятельности, дают возможность выбора наиболее приемлемых форм и средств для индивидуального развития и оздоровления, укрепления здоровья;

- *организационно – методическое образовательного процесса:* данное условие позволяет выстроить индивидуальную траекторию развития (саморазвития), реализовать творческие способности детей, способность к рефлексии, совершенствовать навыки самостоятельной работы и способствует формированию положительных мотивационных установок к физкультурной деятельности;
- *совершенствование уровня физического развития и способности к самореализации:* данная деятельность обеспечивает стабильность числа участников, вовлекаемых в физкультурную деятельность, позволяет отследить динамику роста спортивных достижений, дает возможность для самосовершенствования физических и личностных качеств, навыков взаимодействия и сотрудничества для достижения общей цели;
- *контрольно – аналитические:* систематическое отслеживание результатов динамики физического развития позволяет выстроить систему контроля детей всего периода занятий по плаванию.  
Данная деятельность позволяет своевременно анализировать и корректировать формы и методы работы по профилактике и коррекции отклонений в здоровье детей;
- *взаимодействие с семьей:* построение и реализация форм взаимодействия с родителями в физкультурно-оздоровительной деятельности

### 3.5. Материальное обеспечение Программы.

- аптечка;
- доски плавательные;
- игрушки надувные;
- игрушки пластмассовые;
- игрушки утяжеленные;
- колобашки;
- круги надувные;
- ласты;
- лейки;
- мячи массажные;
- мячи надувные;
- мячи резиновые;
- нарукавники;
- нудлы;
- обручи;
- палки пластмассовые;
- сачки детские;
- свисток;
- скакалки.

## **Заключение.**

Под влиянием выполнения плавательных движений и действий происходит стимуляция функционирования организма, независимо от направленности конкретных упражнений, благодаря усилению процессов обмена веществ.

Улучшается подвижность всех суставов, снижается риск воспалительных процессов.

Помимо того, проведение занятий обеспечивает воспитание и проявление морально – волевых качеств: самообладания, самостоятельности, общей выносливости, настойчивости, организованности, аккуратности.

Создание эмоционально – стимулирующей среды, системность взаимодействия форм работы позволяют мне оптимально организовать физкультурно – оздоровительный процесс по поддержке и расширению возможностей физиологической активности систем организма, способствуя формированию и устойчивости мотивационных установок к самореализации, тем самым решая задачи развивающего воздействия на двигательную сферу детей.

Важнейшим условием, обеспечивающим достижение эффективного результата функциональной слаженности является созданная система простейших способов контроля за состоянием своего организма, самочувствием и динамикой нагрузок. В этом отношении исключительной может быть роль дневника здоровья, который поможет каждому занимающемуся осуществить такой контроль на протяжении всего учебного года. Еженедельные записи, которые ребенок вместе с родителями будет делать в дневнике, анализ каждого очередного результата, его сравнение с полученным ранее позволит ребенку не только проследить за своими успехами в повышении уровня здоровья, но и скорректировать организацию двигательного режима.

Для педагога – руководителя группы по обучению плаванию важнейшим показателем эффективности его работы становится оценка уровня здоровья детей, оптимальное сочетание уровня физической подготовленности с уровнем основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Как уже отмечалось, в основе его определения лежат функциональные показатели, резервы которых наиболее полно проявляются при физических нагрузках.

### **Список литературы.**

1. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
3. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – Москва: Просвещение, 1991.
4. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви/ Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. – Москва: Обруч, 2010.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: Творческий центр Сфера, 2012.
6. Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». – Санкт-Петербург: «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371068

Владелец Бершова Ольга Анатольевна

Действителен с 22.01.2026 по 22.01.2027