

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 18 «Виктория»
муниципального образования город – курорт Анапа

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 20.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с № 18 «Виктория»
Громбыко Т.В./
приказ № 1008-2020 от 20.08.2020

Парциальная образовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
**«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В
ДЕТСКОМ САДУ»**

Возраст обучающихся: 6 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Степанова Елена Владимировна,
инструктор по физической культуре

Город-курорт Анапа, 2020год

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка.

Парциальная программа «Обучение плаванию в детском саду» по физическому развитию (плавание) для детей 6 - 7 лет имеет спортивно-оздоровительную направленность, которая является приоритетной; так как главная задача МАДОУ детский сад № 18 «Виктория» – обеспечение полноценного физического развития детей. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13 Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 18 «Виктория» муниципального образования город – курорт Анапа.
- Образовательная программа МАДОУ детский сад № 18 «Виктория»
Программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие (плавание).

Актуальность. Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии, такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

В МАДОУ д/с №18 «Виктория» имеется возможность проводить физкультурные занятия в бассейне. Данная программа входит в вариативную часть, как третье занятие по физическому развитию в подготовительных к школе группах. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют так же огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев. Это особенно актуально в городе, расположенном на юге страны вблизи моря и других водоемов. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков.

Характеристика влияния плавания на развитие ребенка.

| Навык | Характеристика |
|------------------------|--|
| Нырание | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой. |
| Прыжки в воду | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| 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, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками. |

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

В соответствии с целью определены следующие **Задачи:**

1. Способствовать оздоровлению детского организма, способствовать развитию костно-мышечного корсета, развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
2. Формировать основные теоретические и практические навыки освоения водного пространства: освоить технические элементы плавания, обучить основному способу плавания «Кроль»;
3. Развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила умение владеть своим телом в воде и др.);
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; воспитывать интерес к занятиям физической культуры, потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
5. Знакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Педагогическая целесообразность

В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- беседы в режимные моменты;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Сроки реализации

Срок реализации образовательной программы 1 год. Программа включает в себя: 36 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю в соответствии с установленным расписанием. Продолжительность занятия - 30 минут.

Условия реализации

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий по 10-12 человек.

Комплектуя группы для проведения занятий, педагог учитывает не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Дети, перенесённые заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечнососудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от занятий в бассейне в случае отсутствия медицинского отвода от врача. Для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после

занятия, сокращённое время для свободного плавания, ограниченные нагрузки с учётом заболевания.

Возрастные особенности

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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 ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но ещё слабы мелкие мышцы. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше 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.

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.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы на этапе завершения дошкольного образования сформулированы в виде социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка-дошкольника представляющих сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных):

- у ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, имеет высокий уровень сформированности плавательных навыков, ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия;
- осуществляет активное использование навыков ЗОЖ, понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики, самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни;
- ребенок переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других;
- осуществляет активное использование двигательного опыта, настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников;
- самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат; может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. 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 умеют:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Система педагогического мониторинга

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком.

Мониторинг проводится 2 раза в год (возможна более частая периодичность мониторинга), что обеспечивает полную оценку динамики достижений детей.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Сбалансированность упражнений, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, карты развития индивидуальных достижений воспитанников.

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|-----------------------|---|
| Нырание | Нырание в обруч |
| | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение | Плавание на груди с работой рук, с работой ног |

| | |
|---------|---|
| в воде | Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног |
| Дыхание | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног |
| | Выполнение серии выдохов в воду |
| | Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше» |
| Прыжки | Прыжок ногами вперед в глубокую воду |
| Лежание | Упражнение «Медуза» на длительность лежания |
| | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью педагога.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Методы и приемы реализации программы

Процесс обучения детей плаванию реализуется через организацию игровых и проблемных ситуаций, активную двигательную деятельность детей с использованием разнообразных методов и приемов.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

— Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

— Практические: многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде.

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, т.е. на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;
- Комплексы специальных упражнений упражнения пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой.

- Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.

- Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде

Упражнения в воде

- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. Плавание при помощи движений рук брассом, кроле выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;
- Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.
- Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.
- Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
- Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.
- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на "бортике, спад в воду вниз ногами;
- Прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике.

Основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на занятиях. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки), большое разнообразие дел позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения предшествуют более сложным, и трудным. К разучиванию новым движениям приступаем только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале знакомство детей с местом НОД, инструктор показывает способы плавания и рассказывает о них. Обучение плаванию начинается с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно, далее осваиваются умения передвижению в воде и выполнению подготовительных упражнений, переходим собственно к обучению плаванию,

то есть умению свободно держаться на воде, скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно, свободно погружаться в воду, задерживая дыхание.. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде.

Игры на воде

Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию, вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Широко применяются игровые упражнения, эстафеты и соревнования. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений.

Игры используются с первых занятий, когда дети знакомятся с водной средой. Играя, дошкольники безболезненно привыкают преодолевать чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее. Игры помогают освоить все действия, готовящие ребенка к плаванию. В работе с детьми, когда воспитанники уже овладели техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, способов плавания.

При обучении дошкольников плаванию используют различные пособия, игровой материал, инвентарь. Это позволяет сделать занятие интереснее, варьировать игры, придумывать новые. Имея достаточное количество инвентаря, можно придумать несколько вариантов одной игры или усложнить ее.

На занятиях плаванию можно использовать нетрадиционное оборудование. Так, обучая детей погружению в воду с головой, используются тонущие игрушки (чтобы вызвать интерес у ребенка, помочь преодолеть страх). Игрушки должны быть яркими и привлекательными, чтобы их можно было быстро отыскать под водой. Можно использовать и резиновые экспандеры. Добавляются к ним веселые "крабов". Эти игрушки используются в играх "Водолазы", "Ныряльщики", а также в эстафетах во время праздников и развлечений. Плавающие игрушки можно сшить из обычных надувных игрушек, вышедших из строя. Так, разные по цвету дубовые, кленовые, березовые листочки пригодятся для игры "Ветерок", где дети с яркими листочками выступают в роли "ветерка".

Дети быстро входят в образ, особенно если используется такой атрибут, как маски. Учитывая специфику работы в бассейне, маски нужно делать из материала, который легко моется и обрабатывается. Для этого подходят надувные игрушки, они яркие и цветные. А в качестве уплотнителя можно взять пластиковые бутылки.

Для занятий по плаванию можно использовать доску из пенопласта (ширина - 18 см, длина – 33 см). С помощью этой доски детей можно обучать держать тело горизонтально при скольжении на спине и груди, при помощи

этой доски развиваются и укрепляются мышцы спины. В тоже время доска создает некоторое сопротивление, что развивает выносливость, а также силу для гребковых движений рук.

Для разнообразия упражнений можно изготовить "дорожку для подныривания". Она представляет собой цепочку (дорожку) соединенных между собой обручей и палок и используется для обучения погружению в воду с головой при скольжении.

Дорожка, состоящая из четырех обручей и протянутая вдоль бассейна, служит для выполнения поточным способом упражнения "дельфинчик" через гимнастическую палку.

А при фронтальном способе четверо детей сразу могут выполнять (с одной стороны) прыжки в обруч, а другие четыре ребенка (с другой стороны) упражнение "дельфинчик" через палку.

Из обычных пластмассовых игрушек можно также сделать яркие "дорожки-ориентиры", которые необходимы для разделения бассейна вдоль и поперек. Такие "дорожки-ориентиры" часто применяются как в эстафетах, так и в подвижных играх. Вспомогательные средства обучения позволяют стимулировать функциональные возможности детского организма, повышают интерес детей к занятиям в бассейне.

Структура проведения занятий:

1. Подготовительная часть

- Воздушные контрастные ванны.
- Душ.
- Разминочные общеразвивающие упражнения на суше или в воде, передвижения в заданных направлениях.

2. Основная часть

- Специальные и подготовительные игры и упражнения для обучения плаванию - обучение основным движениям руками, ногами в воде, упражнения на дыхание.

3. Заключительная часть

- Время для самостоятельного купания и игр.
- Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдох в воду, лежание на воде).
- Душ.
- Обтирание, сушка волос.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Обеспечение безопасности при организации плавания

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.

Правила для педагогов:

- 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 преподавателя.
- 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.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

| Температура воды (°С) | Температура воздуха (°С) | Глубина бассейна (м) |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| + 27... +28°С | +24... +28°С | 0,8-1,05 |

Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног. Это благотворно сказывается на самочувствии детей.

Взаимодействие с педагогическим коллективом

- Обучение формированию положительного эмоционального настроя перед занятиями (очень боязливых и после болезни, долго отсутствующих детей на занятиях).

- Посещение и помощь в проведении открытых занятий и развлечений на воде.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование, однако большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность 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, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью 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 шапки, принимают душ и готовятся к занятию.

Программа может быть адаптирована для детей с ОВЗ. Дети с ОВЗ требуют особого внимания взрослых, им необходима помощь при раздевании, при одевании, при мытье под душем, при вытирании, а также при входе в воду и при выходе из нее так как самостоятельно не умеют, или испытывают затруднение. Дети плохо запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Взаимодействие с семьями воспитанников

- Знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закалывания их,
- проведение дней открытых дверей (посещение занятий),
- выпускные показательные выступления детей (как ребенок научился плавать за то время, которое он посещал детский сад).

| Месяц | Содержание работы | Форма проведения |
|--------------|--|-------------------------|
| сентябрь | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» | Папка-передвижка |
| октябрь | «Плавание, как средство повышения двигательной активности детей» | Родительское собрание |

| | | |
|---------|---|---------------------|
| ноябрь | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Консультация |
| декабрь | «Плавание – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| январь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| февраль | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |
| март | «Физическое воспитание в семье» | Открытое занятие |
| апрель | «В здоровом теле-здоровый дух» | Папка-передвижка |
| май | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Общее род. собрание |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

| № Зан. | Задачи | Содержание и формы работы | | |
|-----------------|--|--|---|------------------------------|
| | | Вводная часть | Упражнения по обучению плаванию | Игры |
| СЕНТЯБРЬ | | | | |
| 1,2. | Ознакомить с правилами безопасности на воде (правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде).. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой. | Рассказать детям о значении плавания для их здоровья. Упражнения на задержку дыхания, упр. для рук, передвижения в разных направлениях. | - упр. «Дровосек в воде»; - упр. «Кто дольше пробудет под водой»; - свободное плавание; | «Карусели». |
| 3,4 | Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. | Напомнить правила поведения в воде. Выполнять быстро и точно все задания преподавателя. | - упр. «Переправа»; - упр. «Мельница»; - упр. «Пузыри»; | «До пяти», «Море волнуется». |
| ОКТАБРЬ | | | | |
| 5 | Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад. Проведение диагностики физического развития детей, определение результатов. | Стоя в воде руками делать различные движения в разных направлениях. Приседая, опустить лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду. | - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Стрела»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание; | «Море волнуется». |
| 6 | Приучать детей не бояться | Передвижение по дну бассейна | - упр. «Переправа»; | «Водолазы», |

| | | | | |
|---------------|---|--|--|-------------------|
| | брызг, ознакомить с движением ног. | на руках (вперед, назад, боком). | - упр. «Стрела» - свободное плавание; | «Хоровод». |
| 7 | Научить погружаться с головой в воду, ознакомить с выдохом. | У бортика выполнять движение ногами как при плавании кролем. | - упр. «Остуди чай»; - упр. «Стрела»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Задержи дыхание»; - свободная работа; | «Море волнуется». |
| 8 | Подвести к всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду. | Передвижение в воде в разных направлениях. Упр. у бортика для отработки правильного положения туловища в воде. закреплять правильность выполнения упр. на дыхание. | - упр. «Нос утонул»; - упр. «Переправа»; - упр. «Поплавок»; - свободное плавание; | «Караси и щука». |
| НОЯБРЬ | | | | |
| 9 | Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду. | Выполнение заданий в движении .Работа в парах ,прыжки в воду с бортика. | - упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «Насос»; - упр. «Стрела»; - самостоятельная работа; | «Качели». |
| 10 | Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать правильное движение ног как при плавании кролем. | Воспитание таких качеств характера как смелость, решительность. Упр. для погружения в воду. | - упр. «Достань предмет со дна»; - упр. «Покажи пятки»; - упр. «Стрела»; - упр. «Насос»; - свободное плавание; | «Смелые ребята». |
| 11 | Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать | Ныряние в обруч , вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему бассейну | - упр. «Насос»; - упр. «Кто быстрее»; - свободная работа; | «Невод». |

| | | | | |
|----------------|---|--|--|--------------------------|
| | отрабатывать движение ног как при плавании кролем. | выполняя четко команды. | | |
| 12 | Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках. | Стоя в парах, присесть погрузиться в воду с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Выполнять упр. В парах. | - упр. «Насос»; - упр. «Винт»; - упр. «Водолазы»; - свободная работа; | «Море волнуется» |
| ДЕКАБРЬ | | | | |
| 13 | Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплывания и лежания на воде. | Выполнять выдохи в воду, опершись руками о колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки. | - упр. «Медуза»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Водолазы»; - прыжки в воду; - свободная работа; | «У кого больше пузырей». |
| 14 | Упражняться в лежании на воде на спине; ознакомиться с положением «стрела», для скольжения по поверхности воды. | Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребать. | - упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела»; - свободная работа; | «Невод» |
| 15 | Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении. | Выполнять скольжения, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. | -упр. «Фонтан»; -упр. «Стираем, поласкаем белье»; -свободная работа; | «Море волнуется». |
| 16 | Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди. | Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. Повторить выдох в воду. | -упр. «Медуза»; -упр. «Морская звезда»; - свободная работа; | «Водолазы» |

| ЯНВАРЬ | | | | |
|----------------|--|--|--|------------------------------------|
| 17 | Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду. | В положении сидя выполнять выдох в воду. Работать ногами как при кроле держась руками за бортик. | - упр. «Насос»; - упр. «Звездочка»; - прыжки в воду; - свободная работа; | «Море волнуется». |
| 18 | Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, ознакомить с положением пловца. (на груди, на спине) | Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться принять позу пловца. | - упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела»; - свободное плавание; | «Звездочки». |
| 19 | Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем. | Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами. | - упр. «Насос»; - упр. «Медуза»; - упр. «Поплавок»; - свободная работа; | «Лесная прогулка», «Водоворот». |
| 20 | Разучивать скольжение на спине (с опорой, без опоры) | Бегать по воде в разных направлениях по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой. | - упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Достань предмет со дна»; - свободная работа; | «Хоровод». |
| ФЕВРАЛЬ | | | | |
| 21. | Учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры. | Выполнять скольжения на груди, на спине с подводящей опорой и без опоры. Повторить выдохи в воду. | - упр. «Стрела»; - упр. «Кто лежа на спине перевернется»; - упр. «Торпеды»; - свободная работа; | «Удочка», «Караси и карпы». |

| | | | | |
|-------------|--|--|---|--------------------------|
| 22. | Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении. | Из положения стоя ноги врозь , слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками. | - упр. «Медуза»; - упр. «Тоннель»; - свободная работа; | «Пятнашки». |
| 23. | Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди. | Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры. | - упр. «Винт»; - упр. «Кто дольше»; - свободная работа; | «Охотники и утки». |
| 24. | Продолжать закреплять умение прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна. | Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде. | -упр. «Стрела»; - упр. «Снайпер»; -свободная работа; | « Караси и карпы» |
| МАРТ | | | | |
| 25. | Продолжать детей принимать безопорное положение, тоже на спине с доской в руках. Упражнять работать ногами, делать выдох в воду. | Присесть сгруппироваться и подтянуть ноги к груди, постараться всплыть. Продолжать работать в парах. | - упр. «Упади в воду»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Звезда»; - свободная работа; | «Торпеды», «Пятнашки» |
| 26. | Продолжать учить работать ногами с подвижной опорой, упражняться в выдохе в воду. Учить принимать безопорное положение в воде. | Выполнять скольжение с доской в руках , постепенно подключать движение ног.(или в парах) Упражнения с мячом. | - упр. «Поплавок»; - упр. «Пузыри»; - упр. «Догони мяч»; - свободное плавание с игрушками; | «Море волнуется». |

| | | | | |
|---------------|--|---|---|--|
| 27. | Продолжать проходить в обруч, не держась за него руками, погружать лицо в воду. Работать руками как при плавании кролем. | Поиграть с преподавателем- "Делай, как я". Держась за поручень вытянутыми руками, ногами работать как при плавании кролем | - упр. «Пароходы в тоннель»; - упр. «Мельница»; - свободное передвижение в воде; | «Карусели», «Раздувайся пузырь». |
| 28. | Продолжать учить детей работать ногами с продвижением вперед, скользить на груди(на спине) с подвижной опорой. | Скольжение на груди отталкиваясь от дна бассейна (от бортика). Работать ногами как при плавании кролем. | - упр. «Стрелочка»; - упр. «Лодочка»; - упр. «Веселые пузыри»; - свободное плавание; | «Поплавок». |
| АПРЕЛЬ | | | | |
| 29. | Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног. | Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении. | - упр.» Кто дальше»; - упр. «Торпеды»; -свободная работа; | « Хоровод», « Пятнашки». |
| 30. | Упражняться в скольжении на груди и на спине. | Выполнять движения ногами и руками как при кроле. | - упр. «Стрела»; - упр. «Кто дальше проплывет под водой»; -свободная работа; | « Чье звено быстрее соберется?», «Хоровод». |
| 31. | Упражняться в плавании на груди и на спине с подводной опорой и без нее. | Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с различными предметами в руках. | - упр. «Дельфины»; - упр. «Переправа»; - упр. «Медуза»; -свободная работа; | « Я плыву». |

| | | | | |
|------------|---|---|--|---|
| 32. | <p>Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине.</p> <p>Совершенствовать полученные навыки в плавании с полной координации ног, рук, дыхания.</p> | <p>Повторить движение ногами, как при плавании кролем на полу(исправить ошибки).</p> | <ul style="list-style-type: none"> - упр. «Звезда»; - упр. «Поплавок»; -упр. «Моторные лодки» -свободная работа; | <p>« Пятнашки», « Невод».</p> |
| МАЙ | | | | |
| 33 | <p>Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений.</p> | <p>Сидя на полу в упоре , выполнять движения ногами как при плавании стилем кроль.(в воде).</p> | <ul style="list-style-type: none"> - упр. «Водолаз»; - упр. «Стрела»; - упр. «Кто дальше проплывет»; -свободная работа; | <p>«Караси и карпы» « Найди свою пару» (под водой)</p> |
| 34 | <p>Продолжать учить координационным возможностям в воде(движению рук и ног). Совершенствовать полученные навыки в плавании с полной координации ног, рук,</p> | <p>Учиться выполнять задания в скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания брасс. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).</p> | <ul style="list-style-type: none"> - упр. «Я плыву»; - упр. «Стрела на груди (на спине); - упр. «Поплавок»; -свободная работа; | <p>««Винт», «Кувырок в воде».</p> |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------------------------------|
| | дыхания. | | | |
| 35 | Упражняться в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине. Проведение диагностики физического развития детей, определение результатов. | Отработка движений рук (попеременно, поочередно вперед-назад. | - упр. «Мельница»; - упр. «Водолаз»; - упр. « Найди клад»; - свободная работа; | «Ловишки с мячом», «Поплавок» |
| 36 | Проведение диагностики физического развития детей, определение результатов. Повторение правил поведения и техники безопасности на открытых водоемах. | Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении). | - упр. «Я плыву»; - упр. «Стрела на груди (на спине); - упр. «Поплавок»; -свободная работа; | ««Винт» ,« Кувырок в воде». |

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация РППС

Занятия по плаванию проводятся в бассейне, оборудованном душевыми кабинами, санузлом и раздевалками для мальчиков и девочек. Для сушки волос имеются фены.

Методическое обеспечение

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные пояса, плавательные доски, нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки, резиновые и пластмассовые игрушки, тонущие игрушки, мячи разного размера.

- стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;

- иллюстрации о спорте;

-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;

- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;

-фонотека;

- тематические альбомы;

-схемы выполнения различных видов движений по плаванию.

-дидактические игры по формированию культуры здоровья;

-наборы картин по здоровому образу жизни;

-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.

-иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
2. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
4. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
5. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
7. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
8. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
9. «Формирование культуры безопасности» Л.Л. Тимофеева, Н.И. Королева. Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015