

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №77  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

Принята  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад №77  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

Утверждена  
Заведующим ГБДОУ детский сад № 77  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Лавреновым С.С.  
Приказ № 76-4 од  
от «27» августа 2024 г.

**Рабочая программа инструктора по физической культуре (плавание)**

к Образовательной программе дошкольного образования  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №77  
Выборгского района Санкт-Петербурга

на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся от 3 до 7 лет

Срок реализации 1 год.

**Инструктор по физической культуре:**

**Соловьева Олеся Евгеньевна**

Санкт-Петербург  
2024

## Оглавление

I.	Целевой раздел .....	3
1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	<b>Цели и задачи реализации программы .....</b>	<b>4</b>
1.2.	<b>Принципы и подходы к формированию программы .....</b>	<b>5</b>
1.3.	<b>Возрастные особенности физического развития детей .....</b>	<b>6</b>
1.3.1.	Младшая группа (3-4 года).....	7
1.3.2.	Средняя группа (4-5 лет) .....	9
1.3.3.	Старшая группа (5-6 лет) .....	12
1.3.4.	Подготовительная группа (6-7 лет).....	14
1.4.	<b>Планируемые результаты освоения программы .....</b>	<b>15</b>
1.5.	<b>Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы .....</b>	<b>16</b>
II.	Содержательный раздел .....	22
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы «Обучение плаванию».....	22
2.2.	Задачи и содержание образовательной области «Обучение плаванию».....	23
2.3.	Комплексно-тематическое планирование .....	24
2.4.	Описание вариативных форм, методов и средств реализации программы.....	32
2.5.	Организация и направления поддержки детской инициативы.....	35
2.6.	Организация и форма взаимодействия со специалистами и воспитателями.....	36
2.7.	Взаимодействие с семьями воспитанников.....	37
III.	Организационный раздел.....	38
3.1.	Методические материалы и средства обучения воспитанников.....	38
3.2.	Условия реализации программы.....	40
3.3.	Предметно-развивающая среда бассейна.....	44
3.4.	Методическое обеспечение программы .....	46
3.5.	Учебный план образовательной деятельности по реализации «Обучение плаванию» .....	46
IV.	Дополнительный раздел .....	51
4.1.	Краткая презентация программы .....	51
	Приложение 1 .....	70
	Приложение 2 .....	71
	Приложение 3 .....	72
	Приложение 4 .....	73
	Приложение 5 .....	76

## **I. Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре по обучению детей от 3 до 7 лет плаванию разработана на основе Образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 77 Выборгского района Санкт-Петербурга, с целью построения системы педагогической деятельности, обеспечения гарантий качества содержания, создания условий для реализации и обеспечения индивидуального развития детей.

Образовательная деятельность ОУ в пределах образовательной области «Физическое развитие» включает в себя:

- повышение функциональных возможностей детского организма,
- совершенствование физических качеств,
- освоение определенных двигательных навыков.

В соответствии с:

⇒ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.09.2022г.

⇒ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»)

⇒ Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).

⇒ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов:

⇒ «Конвенцией о правах ребенка»;

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях, приравненных к районам Севера, имеет свои региональные особенности. Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно–климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на организм.

Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, в районах Севера наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня. Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

Программа по обучению плаванию «Послушные волны» предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Программа ориентирована на возрастные особенности от 3 до 7 лет.

### **1.1. Цели и задачи реализации программы**

**Цель Программы:** заключается в формировании благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения физического развития каждого ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

#### **Задачи:**

1) **Оздоровительные** направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата,

формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к ЗОЖ.

2) **Образовательные** направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

3) **Воспитательные** направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

Для достижения целей и задач в Программе, необходимо обеспечить систематическую и целенаправленную поддержку педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Педагогическое мастерство, культура и любовь к детям каждого педагога играют ключевую роль в общем развитии ребенка и формировании его нравственных качеств. Забота о здоровье и всестороннем воспитании детей требует совместных усилий педагогов дошкольных образовательных учреждений и семьи, направленных на создание счастливого детства для каждого ребенка.

## **1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

В Программе доминирует развивающая функция образования, которая учитывает индивидуальные особенности детей.

Программа основана на принципах личностно-развивающего и гуманистического общения между взрослыми и детьми. Она помогает поддерживать позитивную социализацию и индивидуализацию, а также способствует всестороннему развитию личности детей.

Ведущая деятельность в дошкольном детстве — игровая, согласно исследованиям, А. Н. Леонтьева, А. В. Запорожца, Д. Б. Эльконина. Авторы использовали важнейший дидактический принцип — развивающее обучение.

Таким образом, развитие выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

Подходы к формированию Программы базируются на общих педагогических принципах и специфических особенностях обучения плаванию.

Основные из них:

- ✿ **Принцип систематичности:** Проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия обеспечивают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
- ✿ **Принцип сознательности и активности:** Устойчивый интерес и активное участие детей в занятиях плаванием.
- ✿ **Принцип наглядности:** Использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, создающих условия для лучшего усвоения движений в воде.
- ✿ **Принцип доступности:** Постепенное возрастание требований, соответствующее психологической, физической, координационной готовности ребенка к обучению.
- ✿ **Принцип индивидуального подхода:** Учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.
- ✿ **Принцип постепенности в повышении требований:** Методическая последовательность в освоении навыка плавания, от легкого к трудному, от простого к сложному.
- ✿ **Использование вспомогательного материала и оборудования:** Разнообразие приемов и методов обучения, видов упражнений, снятие психологической монотонности, рациональное использование обучающего пространства, повышение интереса к занятиям.
- ✿ **Оформление бассейна:** Создание положительного настроения у ребенка, желания окунуться в мир воды, мотивация к самостоятельному желанию научиться плавать.

### 1.3. Возрастные особенности физического развития детей

Возрастной период от 4 до 7 лет называют периодом «первого вытягивания»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см.

Позвоночный столб ребенка 4-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений инструктор по физической культуре (воспитатель) должен следить за силой физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновения с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 4-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструкторам по физической культуре (далее – ИФК) (воспитателям) и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Развитие центральной нервной системы (далее – ЦНС) характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота к 6-7 годам составляет 92-95 уд./мин. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 4 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

### **1.3.1. Младшая группа (3-4 года)**

Рост ребенка на 4-м году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых 3-х лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7

см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей 4-го года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

**Опорно-двигательный аппарат.** Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К 4-м годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

К 2-3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Ребенок 3-4 лет в среднем затрачивает в день 1000-1600 калорий. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3-4 года. В этот период увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей 4-го года жизни, сохраняется без существенных изменений до 6-летнего. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

**Органы дыхания.** Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

**Сердечно-сосудистая система.** Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

**Высшая нервная деятельность.** К 3 годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (развлечению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

- Речь формируется до 2-3 лет, а речевая регуляция движений с 4-5 лет.
- Развитие гибкости особенно бурно происходит с 3-4 лет

#### **Физическое развитие и опорно-двигательная система:**

В возрасте 2-4 лет преобладает рост длиннейшей и большой ягодичной мышц. Мышечная масса составляет у детей 2-3 лет – 23%.

#### **1.3.2. Средняя группа (4-5 лет)**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних – 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост увеличивается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

**Опорно-двигательный аппарат.** Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, педагог должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирают так, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 минут, с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 минут пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5-6 повторения.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

**Органы дыхания.** Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

**Сердечно-сосудистая система.** Частота сердечных сокращений в минуту у ребенка 4-5 лет колеблется от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к 5 годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Высшая нервная деятельность.** Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуется тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы у дошкольников объясняет их большую чувствительность к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На 5-м году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к 5 годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

### **1.3.3. Старшая группа (5-6 лет)**

Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

- Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.
- Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчивается к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.
- Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено.

Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамье, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но не достаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых

упражнений: «Попади в обруч»; «Сбей кеглю»; «Подбрось – поймай». Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

В целом в старшей группе детям легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру»; «Совушка»; «Не оставайся на полу».

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культуры (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию ИФК (воспитателя).

При проведении общеразвивающих упражнений ИФК (воспитатель) учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждении и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основан-

ные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о не достаточной подвижности нервных процессов. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр.

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

#### **1.3.4. Подготовительная группа (6-7 лет)**

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Начинают меняться пропорции тела, форма его отдельных частей. Это связано с тем, что окружность грудной клетки, талии, бедер возрастает.

К 7-ми годам рост детей в среднем достигает 125 см, вес — 23,5 кг, окружность грудной клетки — 60 см.

Вес мозга увеличивается, приближается к завершению общее развитие нервной ткани.

Наряду с общим ростом происходит дальнейшее анатомическое формирование тканей и органов. Продолжается созревание тонких структур лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения детьми серии взаимосвязанных целенаправленных действий. Происходит дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создает условия для успешного выполнения детьми более интенсивных, чем ранее, физических нагрузок. Увеличивается объем и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения.

Одновременно происходит дальнейшее функциональное развитие всех основных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, двигательной и др. Они начинают работать

физиологически более слаженно и экономно, с меньшими, чем раньше, затратами энергии в ответ на такую же физическую или психическую нагрузку. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция по отношению к работе всех систем. Речь интенсивно развивается и начинает оказывать все большее влияние на деятельность организма и поведение ребенка.

Это создает необходимые нейрофизиологические предпосылки для обучения детей более сложным знаниям и умениям, для формирования более сложных видов познавательной деятельности.

На седьмом году жизни движения детей становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей дети 6—7-ми лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у детей развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления детьми продуктивных видов деятельности.

Значительно повышается физическая и умственная работоспособность детей. К 7-ми годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25—30 минут. При этом общий ее объем (по сравнению с объемом работы детей 4—5 лет) увеличивается в 2—2,5 раза. Однако следует учитывать, что дети значительно отличаются друг от друга по уровню работоспособности. Он зависит от степени подготовленности ребенка к умственным и физическим нагрузкам, общей выносливости организма, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

- 1- Сформированность у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, эмоционально положительное отношение к плаванию.
- 2- Достаточный, в соответствии с возрастом уровень физической подготовленности, наличие необходимых психофизических и морально-волевых качеств личности.
- 3- Улучшение функционального состояния организма детей – гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **1.5. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы**

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4 – балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируются.

- 3,5 балла и выше – высокий уровень
- 2,5 – 3,4 балла – средний уровень
- 2,4 балла и ниже – низкий уровень

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) Индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития;
- 2) Оптимизация работы с группой детей

#### **Тесты по 1-му этапу обучения (дети 3-4 лет)<sup>1</sup>**

##### **Тестовые задания**

1. Разнообразные способы передвижения в воде
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой
3. Выдохи в воду
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног

##### **Методика проведения диагностики**

#### **1. *Разнообразные способы передвижения в воде***

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное, по 8 м.

*Оценка:*

- ✓ 4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения
  - ✓ 3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно
  - ✓ 2 балла – выполняет упражнения, держась за поручень
  - ✓ 1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение
- 2. *Погружение в воду с открыванием глаз под водой***

---

<sup>1</sup> Протокол будет в приложении 1

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

*Оценка:*

- ✓ 4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 секунд
- ✓ 3 балла – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд
- ✓ 2 балла – погрузившись в воду, не открывает глаза
- ✓ 1 балл – боится полностью погрузиться в воду

### 3. **Выдохи в воду**

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Оценка:*

- ✓ 4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха
- ✓ 3 балла – правильно выполняет 1 выдох
- ✓ 2 балла – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой
- ✓ 1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы

### 4. **Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног**

*Инвентарь:* надувные круги

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

*Оценка:*

- ✓ 4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль
- ✓ 3 балла – проплывает 3 м
- ✓ 2 балла – проплывает 2 м
- ✓ 1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

## Тесты по 2-му этапу обучения (дети 4-5 лет)<sup>2</sup>

### Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами
2. Лежание на груди
3. Лежание на спине
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

### Методика проведения диагностики

#### 1. *Ориентирование в воде с открытыми глазами*

*Инвентарь:* тонущие игрушки или шайбы

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3 – 0.5 м друг от друга.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе
- 3 балла – смог достать 2 предмета
- 2 балла – смог достать 1 предмет
- 1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой

#### 2. *Лежание на груди*

*Инвентарь:* надувные игрушки, нарукавники

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд
- 3 балла – в течение 3-4 секунд
- 2 балла – в течение 1-2 секунд
- 1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники)

#### 3. *Лежание на спине*

*Инвентарь:* надувные игрушки, нарукавники

---

<sup>2</sup> Протокол будет в приложении 2

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

*Оценка:*

- 4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд
- 3 балла – лежит на спине 3-4 секунды
- 2 балла – лежит на спине 1-2 секунды
- 1 балл – лежит с поддерживающими предметами

**4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

*Инвентарь:* пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проплыл 8 м
- 3 балла – 6-7 м
- 2 балла – 4-5 м
- 1 балл – менее 3 м

**Тесты по 3-му этапу обучения (дети 5-6 лет)<sup>3</sup>**

**Тестовые задания**

1. Скольжение на груди
2. Скольжение на спине
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди
4. Плавание произвольным способом

**Методика проведения диагностики**

**1. Скольжение на груди**

---

<sup>3</sup> Протокол будет в приложении 3

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более
- 3 балла – 3 м
- 2 балла – 2 м
- 1 балл – 1 м

## **2. Скольжение на спине**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более
- 3 балла – 3 м
- 2 балла – 2 м
- 1 балл – 1 м

## **3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

*Инвентарь:* пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проплыл 14-16 м
- 3 балла – 11-13 м
- 2 балла – 8-10 м
- 1 балл – менее 8 м

## **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более
- 3 балла – 6-7 м
- 2 балла – 4-5 м
- 1 балл – менее 4 м

#### **Тесты по 4-му этапу обучения (дети 6-7 лет)<sup>4</sup>**

##### **Тестовые задания**

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине
2. Плавание кролем на груди в полной координации
3. Плавание кролем на спине в полной координации
4. Плавание произвольным способом

##### **Методика проведения диагностики**

###### **1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине**

Оттолкнуться ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за голову.

*Оценка:*

- ❖ 4 балла – ребенок проплыл 8 м
- ❖ 3 балла – 6-7 м
- ❖ 2 балла – 4-5 м
- ❖ 1 балл – менее 4 м

###### **2. Плавание кролем на груди в полной координации**

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1, 3, 5 гребков руками.

*Оценка:*

- ❖ 4 балла – ребенок проплыл 14-16 м
- ❖ 3 балла – 11-13 м
- ❖ 2 балла – 8-10 м
- ❖ 1 балл – менее 8 м

###### **3. Плавание кролем на спине в полной координации**

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

---

<sup>4</sup> Протокол будет в приложении 4

*Оценка:*

- ❖ 4 балла – ребенок проплыл 14-16 м
- ❖ 3 балла – 11-13 м
- ❖ 2 балла – 8-10 м
- ❖ 1 балл – менее 8 м

#### **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги – дельфин) в согласовании с дыханием.

*Оценка:*

- ❖ 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более
- ❖ 3 балла – 6-7 м
- ❖ 2 балла – 4-5 м
- ❖ 1 балл – менее 3 м

Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь – октябрь) и в конце учебного года (апрель – май).

## **I. Содержательный раздел**

### **1.1. Содержание психолого-педагогической работы «Обучение плаванию»**

Содержание психолого-педагогической работы в контексте обучения плаванию включает в себя комплекс задач и мероприятий, направленных на физическое развитие, формирование интереса к физической культуре и гармоничное развитие детей.

**Основные задачи включают:**

- 1) **Закрепление знаний о правилах безопасности на воде:** Обучение детей правилам безопасного поведения на воде, предотвращение опасных ситуаций.
- 2) **Учение знаниям о способах помощи уставшему на воде товарищу:** Обучение детей методам оказания помощи утопающему, включая знание основных приемов спасения.
- 3) **Простейшие знания о реакции организма на нагрузку:** Обучение детей пониманию влияния физической нагрузки на организм, включая измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

- 4) **Дыхание с поворотом головы:** Обучение правильному дыханию во время плавания, включая поворот головы вправо и влево для вдоха.
- 5) **Совершенствование техники плавания:** Улучшение техники плавания различными стилями, включая плавание на одних руках и ногах с предметами и без них.
- 6) **Согласование движений рук и ног с дыханием:** Совершенствование координации движений рук, ног и дыхания при плавании.
- 7) **Спады в воду из разных положений:** Обучение правильным спадом в воду из различных стартовых позиций.
- 8) **Повороты при плавании на груди и спине:** Совершенствование техники поворотов при плавании на груди и спине.

Для достижения этих целей используются разнообразные методы и приемы, такие как:

- 1) **Передвижения в воде:** Гимнастические шаги, приставные шаги, шаги “продольной” и “поперечной” змейкой.
- 2) **Прыжки и погружения:** Прыжки с ноги на ногу, собирание предметов со дна бассейна, ныряния.
- 3) **Скольжение и повороты:** Обучение скольжению на животе с поворотом.

Важную роль играют санитарно-гигиенические условия проведения занятий, включая освещенность и проветриваемость помещений, дезинфекцию инвентаря и контроль качества воды. Особое внимание уделяется безопасности: ознакомление детей с правилами поведения в бассейне, соблюдение методических рекомендаций по обучению, наблюдение за детьми во время занятий.

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий по установленному расписанию, с учетом возрастных особенностей детей и конкретных условий.

## **1.2. Задачи и содержание образовательной области «Обучение плаванию»**

Задачи и содержание образовательной области “Обучение плаванию” направлены на создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и всестороннего физического развития дошкольников. Основные цели включают:

- 1) **Формирование интереса к плаванию:** Развитие у детей интереса и положительного отношения к занятиям плаванием, стимулирование желания заниматься плаванием вне детского сада.
- 2) **Представление о плавании:** Формирование у детей понимания о плавании как виде спорта, его роли в укреплении здоровья, совершенствовании опорно-двигательного аппарата и формировании правильной осанки.

- 3) **Теоретические и практические основы:** Освоение водного пространства, обучение детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- 4) **Плавательные умения и навыки:** Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде, освоение технических элементов плавания, включая разные стили и способы (кроль на груди и на спине).
- 5) **Психофизические качества:** Воспитание у детей таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, решительность, уверенность в своих силах.
- 6) **Координация и ориентировка:** Развитие координации движений, ориентировки в водном пространстве.
- 7) **Волевые качества:** Воспитание волевых качеств, самоконтроля и самостоятельности при выполнении упражнений в воде.
- 8) **Правила безопасности:** Усвоение детьми правил безопасного поведения на воде, включая использование спасательных средств.
- 9) **Гигиенические навыки:** Формирование устойчивых гигиенических навыков, таких как самостоятельное раздевание, одевание, мытье под душем, вытирание, сушка и расчесывание волос.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы по обучению плаванию включают построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, содействие сотрудничеству детей, родителей и педагогов, признание ребенка полноценным участником образовательного процесса, поддержку инициативы детей в двигательной деятельности на воде, приобщение к социокультурным нормам и традициям данного вида спорта.

### 1.3. Комплексно-тематическое планирование Содержание программы

#### Учебный план

#### «Первая волна»

<b>Задачи</b>	<b>Занятия №1-5</b>	<b>Занятия №6-10</b>	<b>Занятия №11-15</b>	<b>Занятие №16</b>
---------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------

<b>Обучающие</b>	1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучние выдоху в воду. 4. Обучение погружению в воду. 5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться	1. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2. Обучение лежанию на воде. 3. Обучение ориентированию в воде.	1. Обучение скольжению с надувным кругом и без него. 2. Обучение плаванию облегченным способом. 3. Закрепление пройденного материала.	Подготовка и сдача норм первого этапа обучения плаванию
<b>Оздоровительные</b>	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.	1. Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2. Повышение функциональных возможностей	Повышение функциональных возможностей организма	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
<b>Развивающие</b>	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания	Развитие выносливости
<b>Воспитательные</b>	Воспитание смелости	Воспитание положительного отношения к детям	Воспитание решительности, выдержки	Воспитание организованности

### «Вторая волна»

<b>Задачи</b>	<b>Занятия №1-5</b>	<b>Занятия №6-10</b>	<b>Занятия №11-15</b>	<b>Занятие №16</b>
<b>Обучающие</b>	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. 2. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 3. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа в ней, открываю глаза. 4. Дальнейшее обучение выдохами в воду.	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 2. Обучение скольжению на груди, спине. 3. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс. 4. Закрепление пройденного материала.	1. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями рук способом кроль. 2. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль). 3. Совершенствование изученных упражнений.	Подготовка и сдача норм второго этапа обучения.

<b>Оздоровительные</b>	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Повышение функциональных возможностей организма. Активизация работы вестибулярного аппарата	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
<b>Развивающие</b>	Развитие внимания, силы, быстроты	Развитие выносливости	Развитие гибкости, ловкости	Развитие выносливости.
<b>Воспитательные</b>	1. Повышение эмоционального тонуса. 2. Воспитание выдержки	Воспитание уверенности в своих силах, смелости	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности)	Воспитание выдержки.

### «Третья волна»

<b>Задачи</b>	<b>Занятия №1-5</b>	<b>Занятия №6-10</b>	<b>Занятия №11-15</b>	<b>Занятие №16</b>
<b>Обучающие</b>	1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании 2. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону) 3. Обучение плаванию кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании. 4. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. 5. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног. 6. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.	1. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием 3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – дельфин, ноги – кроль) 4. Дальнейшее обучению плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием. 5. Закрепление пройденного материала.	1. Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног 2. Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием. 3. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. 4. Совершенствование изученных движений.	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию

	7. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине.			
<b>Оздоровительные</b>	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.	1. Повышение общей и силовой выносливости мышц 2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.	Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
<b>Развивающие</b>	Развитие гибкости	Развитие силы, выносливости	Развитие ловкости	Развитие выносливости
<b>Воспитательные</b>	Воспитание воли, целеустремленности	Воспитание чувства товарищества, выдержки	Воспитание сознательной дисциплины, организованности	Воспитание уверенности в своих силах

#### «Четвертая волна»

<b>Задачи</b>	<b>Занятия №1-5</b>	<b>Занятия №6-10</b>	<b>Занятия №11-15</b>	<b>Занятие №16</b>
<b>Обучающие</b>	1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине 2. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин – в согласовании с дыханием 3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации 4. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом дельфин 5. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки – брасс, ноги – кроль; руки – дельфин, ноги кроль)	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс 2. Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации. 3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	1. Обучение плаванию под водой 2. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему 3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию

<b>Оздоровительные</b>	1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног 2. Закаливание организма	1. Укрепление дыхательной мускулатуры 2. Улучшение подвижности грудной клетки 3. Увеличение резервных возможностей дыхания	Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы
<b>Развивающие</b>	Развитие гибкости	Развитие силы, выносливости	Развитие ловкости	Развитие выносливости
<b>Воспитательные</b>	Воспитание воле, выдержки	Воспитание целеустремленности, сообразительности	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности	Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности.

## Содержание учебного плана

### «Первая волна»

#### Раздел «Плавание»

##### Задачи

- Адаптировать детей к водному пространству:
  - познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
  - учить не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
  - учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.
- Приобщать малышей к плаванию:
  - учить скользить с надувным кругом и без него;
  - научить выдоху в воду;
  - формировать попеременное движение ног (способом кроль);
  - учить плавать облегченным способом.

##### Упражнения и игры

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские звери», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на

рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Мы в аквапарке», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок – паучок», «Затейники».

## **Раздел «Здоровье»**

### **Задачи**

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие».
4. Формировать гигиенические навыки:
  - - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
  - - мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
  - - насухо выстираться при помощи взрослого;
  - - одеваться в определенной последовательности.
5. Учить правилам поведения на воде:
  - - осторожно ходить по обходным дорожкам;
  - - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
  - - не толкаться и не торопить впередиидущего;
  - - слушать и выполнять все указания инструктора.

## **«Вторая волна»**

### **Раздел «Плавание»**

#### **Задачи**

1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать учить плавать облегченными способами.
4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

#### **Упражнения и игры**

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон»,

«Звездочка», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

### **Раздел «Здоровье»**

#### ***Задачи***

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки.
  - - раздеваться и одеваться в определенной последовательности.
  - - аккуратно складывать и вешать одежду.
  - - самостоятельно пользоваться полотенцем.
  - - последовательно вытирать части тела.

### **«Третья волна»**

### **Раздел «Плавание»**

#### ***Задачи***

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

#### ***Упражнения и игры***

«Звездочка», «Стрелочка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» - «Звездочка» - «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Затейники», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом и шайбой, «Поплавок», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

### **Раздел «Здоровье»**

#### ***Задачи***

1. Способствовать закаливанию организма.

2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
  - - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
  - - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
  - - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
  - - осторожно сушить волосы под феном.

### **«Четвертая волна»**

#### **Раздел «Плавание»**

##### ***Задачи***

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
5. Учить плавать под водой.
6. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
7. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться на воде, обучать способами отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенка способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

##### ***Упражнения и игры***

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей?», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

#### **Раздел «Здоровье»**

##### ***Задачи***

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Приобщать к здоровому образу жизни.
5. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
6. Формировать гигиенические навыки:
  - - быстро раздеваться и одеваться.
  - - правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками.
  - - насухо вытираться;
  - - сушить волосы под феном;
  - - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

#### **2.4. Описание вариативных форм, методов и средств реализации программы** **Формы обучения**

Организация занятий по плаванию предусматривает изменение сетки занятий. Занятия по плаванию могут проводиться вместо третьего занятия по физической культуре, как в первую половину дня, так и во вторую половину – за счет времени, отведенного на самостоятельную двигательную деятельность, игры и упражнения на вечерней прогулке.

Детей обязательно следует делить на малые подгруппы. Количество детей в младших подгруппах не превышает 6-8 человек, в старших – 10-12. Комплектование подгрупп осуществляется на основе диагностики (педагогической и медицинской). В подгруппу дети могут объединиться не только по возрастному признаку, но и по состоянию здоровья, уровню плавательных умений, предпочтениям. Например, при организации отдельных видов плавания – аквааэробики, водного поло – необходимо учитывать желание детей заниматься.

Процесс обучения организован в форме занятий 1 раз в неделю для детей младшего и среднего возраста и 2 раза в неделю для детей старшего возраста.

Наиболее целесообразно проводить занятия в следующие промежутки времени:

- - утром до завтрака (с 7:30 – 8:30)
- - утром после завтрака (с 9:30 – 11:30)
- - после дневного сна (с 15:30 – 17:00)
- - дополнительно с родителями после 17:00.

Длительность занятий неодинакова и варьируется в зависимости от возраста детей, этапа обучения, состояния здоровья.

Разминка в «сухом» бассейне не входит в занятие по плаванию, так как отделена от основной нагрузки гигиеническими процедурами. Поэтому при введении в сетку занятий по обучению плаванию необходимо учитывать дополнительное время, связанное со сменой одежды, гигиеническими процедурами и упражнениями вне бассейна.

#### **Продолжительность занятий в разных группах, мин.**

Составные части занятия	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая и подготовительная группы
Раздевание и подготовка к занятию	5-6	4-5	3-4
«Сухое» плавание	3-5	5-6	6-8
Душ (до и после)	8-10	6-8	5-6
Плавание	10-15	15-20	20-30
Одевание и просушивание волос	8-10	6-8	5-7
Общее время занятия (для 2-х подгрупп детей)	34-46	36-47	41-47

В дошкольном учреждении используются следующие **виды занятий по плаванию**:

- - традиционное;
- - сюжетно-игровое;
- - тренировочное;
- - занятие, построенное на одном способе плавания;
- - игровое;
- - занятие по акваэробике;
- - оздоровительное плавание;
- - контрольное занятие.

Вариативные формы, методы и средства реализации программы по обучению плаванию направлены на обеспечение индивидуального подхода к каждому ребенку, учет его возрастных и физических особенностей, а также на поддержание интереса и мотивации к занятиям.

**Формы реализации программы:**

- 1) **Групповые занятия** – основная форма обучения, предполагающая работу с группой детей одного возраста и уровня подготовки.
- 2) **Индивидуальные занятия** – проводятся с детьми, требующими особого внимания или имеющими определенные физические ограничения.
- 3) **Занятия в малых группах** – позволяют более детально проработать материал с каждым ребенком, учитывая его индивидуальные особенности.
- 4) **Игровые занятия** – способствуют поддержанию интереса и мотивации детей к занятиям, а также развивают коммуникативные навыки.
- 5) **Контрольно-проверочные занятия** – проводятся для оценки уровня подготовки детей и корректировки программы обучения.
- 6) **Занятия с участием родителей** – помогают создать единую образовательную среду и укрепить связь между семьей и детским садом.
- 7) **Спортивные досуги и развлечения** – проводятся для закрепления полученных навыков и поддержания интереса к занятиям.

#### **Методы обучения:**

- 1) **Словесные методы** – объяснение, рассказ, беседа, команды и распоряжения. Используются для передачи теоретических знаний и формирования представлений о плавании.
- 2) **Наглядные методы** – показ изучаемых движений, демонстрация видеоматериалов, использование наглядных пособий. Помогают лучше усвоить материал и сформировать правильное представление о технике плавания.
- 3) **Практические методы** – многократное повторение движений, обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности. Способствуют закреплению навыков и развитию физических качеств.

#### **Средства реализации программы:**

- 1) **Учебно-методические пособия** – содержат теоретический материал, методические рекомендации и практические задания.
- 2) **Спортивное оборудование** – бассейны, доски для плавания, мячи, обручи, игрушки. Используется для практических занятий и игр.
- 3) **Видеоматериалы** – записи соревнований, обучающие видеоуроки. Помогают наглядно представить технику плавания и мотивировать детей к занятиям.
- 4) **Наглядные пособия** – схемы, таблицы, плакаты. Используются для лучшего усвоения материала и формирования представлений о технике плавания.
- 5) **Игры и развлечения** – способствуют поддержанию интереса и мотивации детей к занятиям, а также развитию коммуникативных навыков.

Выбор форм, методов и средств реализации программы зависит от возраста детей, их физических возможностей и интересов. Важно создать комфортную и безопасную среду для занятий, а также обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку.

## 2.5. Организация и направления поддержки детской инициативы

Поддержка детской инициативы во время обучения плаванию играет ключевую роль в развитии самостоятельности, креативности и уверенности детей. Вот несколько направлений и подходов, которые можно использовать для организации такой поддержки:

1. **Предоставление простых заданий:** начинать с простых заданий, которые помогут детям преодолеть страх перед новыми задачами и развить уверенность в себе. Это может быть выполнение простых упражнений на воде, например, прыжки с бортика или передвижение по бассейну с помощью доски для плавания.

2. **Интерес и мотивация:** предлагать задания, которые вызывают у детей интерес и мотивацию. Например, можно организовать игру, где каждый ребенок должен найти на дне бассейна определенный предмет или выполнить задание на скорость.

3. **Поддержка инициативы:** быть готовым поддержать детскую инициативу, даже если она приводит к ошибкам. Важно научить детей правильно реагировать на ошибки и видеть в них возможность для роста и развития.

4. **Развитие самостоятельности:** поощрять детей к самостоятельному выполнению заданий и принятию решений. Это может быть выбор способа выполнения упражнения или определение последовательности действий.

5. **Создание безопасной среды:** обеспечить безопасность и комфорт во время занятий, чтобы дети чувствовали себя уверенно и могли свободно выражать свою инициативу.

6. **Похвала и признание:** активно хвалить и признавать достижения детей, даже самые маленькие. Это поможет укрепить их веру в свои силы и стимулировать дальнейшую инициативу.

7. **Сотрудничество с родителями:** вовлекать родителей в процесс обучения, делиться успехами детей и просить их поддерживать инициативу дома, например, предлагая детям плавать в домашних бассейнах или открытых водоемах.

8. **Индивидуальный подход:** учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и уровень подготовки, чтобы предлагать задания, соответствующие его возможностям и потребностям.

9. **Использование игровых методов:** включать игровые элементы в процесс обучения, так как игра является естественной формой выражения детской инициативы и способствует лучшему усвоению материала.

10. **Создание условий для экспериментов:** предоставить детям возможность экспериментировать с различными способами выполнения заданий, поощрять их к поиску собственных решений и подходов.

Поддержка детской инициативы во время обучения плаванию помогает не только улучшить результаты обучения, но и способствует развитию важных личностных качеств, таких как самостоятельность, креативность и уверенность в себе.

## 2.6. Организация и форма взаимодействия со специалистами и воспитателями

Взаимодействие инструктора по физической культуре (плаванию) с другими специалистами и воспитателями в детском саду играет ключевую роль в обеспечении эффективного и комплексного подхода к обучению плаванию и физическому развитию детей. Вот основные формы и направления такого взаимодействия:

1. **Совместное планирование:** Регулярные встречи для обсуждения планов занятий, определения целей и задач обучения, а также разработки стратегии взаимодействия с детьми и родителями.

2. **Обмен информацией:** Инструктор по плаванию делится с воспитателями и другими специалистами информацией о прогрессе детей, их достижениях и трудностях, а также получает обратную связь о поведении детей в бассейне и их отношении к занятиям.

3. **Подготовка к занятиям:** Воспитатели помогают инструктору в подготовке детей к занятиям, следят за наличием необходимых принадлежностей, объясняют детям правила поведения в бассейне и важность занятий плаванием.

4. **Обратная связь с родителями:** Инструктор и воспитатели совместно организуют встречи с родителями, проводят беседы о пользе плавания для детей, приглашают родителей на открытые занятия и соревнования.

5. **Участие в праздниках и мероприятиях:** Инструктор и воспитатели работают вместе над организацией физкультурных досугов, праздников и дней здоровья, обеспечивая детям возможность активно участвовать в мероприятиях и получать удовольствие от занятий плаванием.

6. **Психологическая поддержка:** Инструктор и воспитатели поддерживают друг друга в создании благоприятной психологической атмосферы для детей, помогая им преодолевать страхи и неуверенность, связанные с водой.

7. **Индивидуальный подход:** вместе разрабатывают и применяют индивидуальные планы обучения для детей, учитывая их возрастные особенности, физическую подготовку и интересы.

8. **Повышение квалификации:** регулярно обмениваются опытом, посещают семинары и тренинги по улучшению методик обучения плаванию, а также обсуждают новые исследования и тенденции в области физического развития детей.

Такое взаимодействие способствует созданию единой команды специалистов, работающих над достижением общих целей – укрепление здоровья детей, развитие их физических качеств и формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

### 2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Взаимодействие инструктора по физической культуре (плаванию) с семьями воспитанников играет ключевую роль в достижении образовательных и оздоровительных целей. Вот основные формы и направления такого взаимодействия:

- 1) **Анкетирование:** Проведение анкетирования среди родителей для выявления их ожиданий, представлений о плавании и готовности к участию в образовательном процессе.
- 2) **Родительские собрания и конференции:** Организация регулярных встреч для информирования родителей о задачах и методах обучения плаванию, а также для обсуждения лучших практик семейного воспитания.
- 3) **Беседы и консультации:** Проведение индивидуальных и групповых бесед и консультаций для оказания адресной помощи родителям в вопросах обучения детей плаванию, а также для обмена мнениями и достижения единой точки зрения.
- 4) **Наглядно-информационные формы:** Разработка и распространение информационных стендов, папок-передвижек, рекомендаций и практических советов, которые помогают родителям формировать навык обучения плаванию и обогащают их знания об особенностях этого процесса.
- 5) **Выставки и фоторепортажи:** Организация выставок детских работ, связанных с плаванием, а также фоторепортажей, сопровождающихся краткими информационными материалами, для демонстрации успехов и достижений детей.
- 6) **Участие в совместных мероприятиях:** Приглашение родителей на открытые занятия, праздники и спортивные мероприятия, проводимые в бассейне, для создания общей эмоционально-положительной атмосферы и повышения интереса к занятиям плаванием.
- 7) **Обучение родителей:** Проведение мастер-классов, семинаров и тренингов для родителей, направленных на обучение их методам и приемам работы с детьми в бассейне, а также на повышение их грамотности в области плавания.
- 8) **Обратная связь:** Регулярный сбор отзывов и предложений от родителей для улучшения качества образовательного процесса и адаптации программ обучения под индивидуальные потребности и возможности детей.

Такое взаимодействие способствует созданию единого образовательного пространства, в котором родители становятся активными участниками процесса обучения плаванию, поддерживают интерес и мотивацию своих детей к занятиям, а также способствуют укреплению здоровья и гармоничному развитию личности ребенка.

## **II. Организационный раздел**

### **2.1. Методические материалы и средства обучения воспитанников.**

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое глав-

ное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств вышеперечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги, плавательные доски;
- - нарукавники;
- - аква-палки;

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей:

- - надувные игрушки;
- - резиновые и пластмассовые игрушки;
- - тонущие предметы и игрушки;
- - мячи разного размера (пластмассовые и резиновые).
- - обручи разного размера (алюминиевые и пластмассовые).

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

**Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)**

Возрастная группа	Кол-во под- групп	Число детей в группе	Длительность занятий, мин	
			В одной под- группе	Во всей группе
Младшая	6	23	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	6	26	от 15-20 до 25- 30	от 30-40 до 50-60
Старшая	6	24	от 20-25 до 30	от 30-40 до 50-60

Подготовительная к школе	6	24	от 25 до 30	от 50 до 60
--------------------------	---	----	-------------	-------------

**Распределение количества ООД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год**

Возрастная группа	Количества занятий			Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год	В неделю мин	В месяц	В год
Вторая младшая	1	4	36	15	1ч.	9
Средняя	1	4	36	20	1ч.20 м.	12
Старшая	1	4	36	25	1ч.40 м.	15
Подготовительная к школе	1	4	36	30	2 ч.	18

**Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах**

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Младшая	1 раз в мес.		15-20 мин.	
Средняя	1 раз в мес.	2 раза в год.	20 мин.	45 мин.
Старшая	1 раз в мес.	2 раза в год.	25-30 мин.	До 1 часа.
Подготовительная к школе группа	1 раз в мес.	2 раза в год.	40 мин.	До 1 часа.

## 2.2. Условия реализации программы.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна
Младшая	+30...+32°C	+26...+28°C	0,4-0,5м
Средняя	+28...+29°C	+24...+28°C	0,7-0,8м
Старшая	+27...+28°C	+24...+28°C	0,8м
Подготовительная к школе	+27...+28°C	+24...+28°C	0,8м

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиНом от 15.05.2013г.).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

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 не велика. 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 различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития 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. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше.

**Подготовительная часть.** Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

**Основная часть.** Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, Индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2-3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе.

### **Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

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

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

- ☞ - непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- ☞ - не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- ➔ - не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- ➔ - не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- ➔ - допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- ➔ - приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения 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.

**К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:**

- фланелевый или махровый халат с капюшоном; полотенце 50x70 см;
- плавки;
- плавательная шапочка; мочалка;
- мыло.
- Все это нужно положить в пакет или рюкзак. Плавки должны иметь метки.

### **2.3. Предметно-развивающая среда бассейна.**

#### **Оборудование и инвентарь для зала «сухого» плавания**

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастические скамейки разной высоты (15-20 см, 25-30 см)
3. Складные маты, гимнастические или туристические коврики
4. «Дорожки здоровья» из разнообразных ковриков с шипами, речками, «следами» и т.д.
5. Резиновые эспандеры (шириной 4 см и длиной 1 м и 2 м)
6. Набивные мячи разного веса (500 г, 1 кг)
7. Ручные резиновые эспандеры в виде кольца
8. Теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху
9. Гимнастические палки
10. Обручи
11. Резиновые мячи разного размера
12. Наглядные пособия, карточки – схемы
13. Часы, таймер
14. Зеркала на стене
15. Магнитофон

#### **Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна**

1. Длинные и короткие (по ширине части бассейна) разделительные дорожки (можно сделать из разнообразных цветных крышек)
2. Обходные резиновые дорожки
3. Массажные коврики
4. Натянутые шнуры на дне чаши бассейна для проползания под водой, которые можно прикрепить к металлическим стойкам, вставленным в специальные отверстия (металлические стаканы глубиной 25 см)
5. Съёмная пластмассовая горка
6. Плавающие надутые ворота или корзины
7. Пластмассовый шест длиной 2 – 2,5 м
8. Таймер
9. Психрометр
10. Термометр комнатный
11. Термометр для воды
12. Секундомер
13. Судейский свисток
14. Магнитофон
15. Корзины или сетки для мячей, игрушек
16. Пояс с петлей для обучения плаванию
17. Длинные и короткие гирлянды флажков
18. Рисунки или линии из самоклеящейся пленки на потолке (две линии вдоль бассейна – 1 м от бортика)
19. Выложенные цветной плиткой продольные и поперечные линии на дне бассейна
20. Мозаика на бортиках бассейна
21. Плавающие горизонтальные соединения из обручей и гимнастических палок для ныряния
22. Подвешенные на натянутую леску вдоль бассейна обручи с грузами (вертикальные)
23. Канат
24. Удочка с надувным мячом на конце лески
25. Плавательные доски разных размеров и форм
26. Резиновые надувные круги
27. Надувные манжеты или нарукавники
28. Ласты разных размеров
29. Резиновые лопаточки для кистей

30. Дыхательные трубки, маски, очки
31. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбы и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.)
32. Тонущие игрушки, предметы (шайбы, кольца, утяжеленные кубики с цифрами, буквами, рисунками)
33. Надувные резиновые мячи разных размеров
34. Наглядные пособия, карточки схемы

#### 2.4. Методическое обеспечение программы

Название пособия	Автор	Год издания	Издательство
Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	Чеменева А.А., Столмакова Т.В.	2022	Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС
Как научить детей плавать	Осокина Т.И.	1985	Просвещение
Обучение плаванию в детском саду	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л.	1991	Просвещение
Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. 2-7 лет.	Новиковская О.А.	2021	Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС
Правила поведения в бассейне: 8 плакатов		2017	Учитель
Плакат демонстрационный Правила поведения в бассейне			ТЦ Сфера

#### 2.5. Учебный план образовательной деятельности по реализации «Обучение плаванию»

Возрастная группа	Количество занятий		
	в неделю	в месяц	в год
Младшая группа	1	4	36
Средняя группа	1	4	36
Старшая группа	1	4	36
Подготовительная группа	1	4	36

#### Максимально допустимый объем образовательной нагрузки

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Спортивные праздники	Спортивный досуг
Младшая	15 мин	1 раз в год	1 раз в 3 месяца
Средняя	20 мин	1 раз в год	1 раз в 3 месяца
Старшая	25 мин	1 раз в год	1 раз в 3 месяца
Подготовительная	30 мин	1 раз в год	1 раз в 3 месяца

#### Календарный учебный график

#### График прохождения учебного материала (дети 3-4 лет)





	при плавании способом брасс																			
15	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания															+	+	+	+	+
16	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Тестирование																			+

**График прохождения учебного материала (дети 5-6 лет)**

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1	Вводная беседа	+																		
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Плавание кролем на груди при помощи движений ног, дыхание произвольное	+	+	+	+	+	+	+	+		+									
	ног в согласовании с дыханием		+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+
	рук при задержанном дыхании		+	+	+	+														
	рук в согласовании с дыханием							+	+	+	+		+			+				
6	Плавание кролем на груди: при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании		+	+	+	+	+													
	в полной координации							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Плавание кролем на спине: при помощи движений ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	при помощи движений рук			+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+					
	в полной координации								+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Изучение движений рук способом:			+	+	+							+	+			+			

	- брасс в согласовании с дыханием															
	- дельфин при задержанном дыхании							+	+							
	- дельфин в согласовании с дыханием								+	+			+		+	
9	Изучение движений ног способом дельфин											+	+	+		
10	Плавание комбинированным способом - руки брасс, ноги кроль	+	+	+	+	+	+	+		+	+		+		+	+
	- руки дельфин, ноги кроль							+	+	+	+	+		+		
11	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Игры, эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Тестирование															

### График прохождения учебного материала (дети 6-7 лет)

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (передвижение, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Закрепление и совершенствование движений рук в плавании способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин – в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки брасс,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					+

	ноги кроль; руки дельфин, ноги кроль) в согласовании с дыханием																	
9	Изучение движений ног способом брасс						+	+	+							+		
10	Обучение плаванию способом брасс в полной координации									+	+	+		+		+	+	+
11	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации					+	+								+			
12	Обучение плаванию способом дельфин в полной координации						+	+				+		+			+	+
13	Обучение плаванию под водой											+	+					
14	Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему														+	+		
15	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Игры, эстафеты в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Тестирование																	

### III. Дополнительный раздел

#### 3.1. Краткая презентация программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плаванию) (далее –Рабочая программа) разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №77 Выборгского района Санкт-Петербурга, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) и составлена с учетом основных принципов и требований к организации и содержанию различных видов физкультурной деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Структура программы в соответствии с ФОП и ФГОС дошкольного образования:

1. Выделено три раздела: целевой, содержательный организационный.
2. Представлено содержание и особенности организации образовательного процесса.
3. Дана характеристика особенностей развития детей среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста, и планируемых результатов освоения программы.

4. Определены задачи, содержание и результаты образовательной деятельности в среднем, старшем и подготовительном дошкольном возрасте.

5. Описаны вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы; особенности образовательной деятельности разных видов; способы и направления поддержки детских инициатив.

6. Охарактеризованы особенности взаимодействия с педагогическим коллективом и с семьями воспитанников.

7. Определено содержание методических материалов и средств обучения и воспитания; представлен учебный план.









**Примечание:** Оценка техники движений вводится с третьего этапа обучения и производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимся. В протоколах 3 и 4 в графе «Оценка» обозначается цветом:

Красным – если при выполнении упражнения нет ошибок или несущественны;

Зеленым – если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения;

Синим – если допущены ошибки, вызывающие нарушение общей структуры движений.

Таблица 1

**Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами**

№ п/п	Плавательные движения	Цвет		
		<i>Красный</i>	<i>Зеленый</i>	<i>Синий</i>
1	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч)
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Руки согнуты. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3	Движения ногами при плавании кролем	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела в воде	Сильное выгибание ног, стопы не повернуты внутрь
4	Движения ногами при плавании способом брасс	Без ошибок	Слабая значительная фаза толчка	Чрезмерное подтягивание ног под грудь, недостаточное разведение стоп наружу
5	Движения ногами при плавании способом дельфин	Без ошибок	Слабый удар ногами вниз	Сгибание ног только в коленных суставах. Сгибание ног только в тазобедренных суставах
6	Движение руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты. Неполный гребок

7	Движение руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты. Неполный гребок.
8	Движение руками способом брасс	Без ошибок	Руки недостаточно вытягиваются вперед	Широкий гребок. Глубокий гребок
9	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
10	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
11	Плавание способом брасс в полной координации	Без ошибок	Слабая заключительная фаза толчка ногами. «Глажение» воды во время гребка руками	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

## Материально-техническое обеспечение программы

№	Материально-технические средства обучения	В наличии
1	Доски для плавания разноцветные	12 штук
2	Доски для плавания из ППЭ	18 штук
3	Доски для плавания другой формы из ППЭ	11 штук
4	Волейбольные мячи	7 штук
5	Нетонущие обручи	6 штук
6	Плавающие баскетбольные кольца	4 штуки
7	Гимнастические палки	12 штук
8	Нудлы	13 штук
9	Нудлы в виде лошадок	6 штук
10	Нарукавники	11 коробок и 16 пар открытых
11	Дельфин	1 штука
12	Водная горка	1 штука
13	Волейбол на воде	2 коробки и 1 штука распакована
14	Тигр	1 штука
15	Круги	12 штук
16	Плавательные очки	4 штуки
17	Удочки	2 штуки
18	Рыбок	5 штук
19	Жилеты	6 коробок
20	Кольца для ныряния	1 упаковка и 26 штук
21	Шарики для подводного плавания	2 коробки по 3 штуки в каждой и 3 штуки открытых
22	Палочки для ныряния	5 штук