

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 162 «Олимпия» городского округа Тольятти

Принята:
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от
«31»августа 2017 года

Утверждаю:
Заведующий МБУ д/с №162
«Олимпия»
Пунченко С.А.
Приказ № 202-ОД от
«31»августа 2018 года



Рабочая программа

инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 162 «Олимпия» городского округа Тольятти
на 2017 – 2018 учебный год
ОО «Физическая культура» (плавание)

Подготовил:

Подольная Л.И., инструктор по плаванию

Г.о.Тольятти, 2017

Содержание

<p>I. Целевой раздел</p> <p>1.1 Пояснительная записка</p> <p>а) цели и задачи реализации Программы</p> <p>б) принципы и подходы к формированию Программы</p> <p>в) характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста</p> <p>1.2. Планируемые результаты освоения Программы</p>	<p>Стр.</p> <p>4-5</p> <p>5-6</p> <p>6-7</p> <p>7-12</p> <p>12-16</p>
<p>II. Содержательный раздел</p> <p>2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка</p> <p>2.2 Специфика условий реализации Программы</p> <p>2.3 Учебно-тематическое планирование</p> <p style="padding-left: 40px;">2.4 Вариативные методы, средства и формы реализации программы</p>	<p>117-18</p> <p>118-21</p>
<p>III. Организационный раздел</p> <p>3.1 Описание материально- технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания,</p> <p>3.2 Особенности организации образовательного процесса в бассейне</p> <p>3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий (Приложение №5)</p> <p>3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды</p> <p>3.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников</p>	<p>221-22</p> <p>223-24</p> <p>224-29</p> <p>330</p>

<p>3.6 Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>3.6. 1. Методическая литература, позволяющая ознакомиться с содержанием парциальных программ, методик, форм организации образовательной работы.</p>	331
<p>IV. Дополнительный раздел Программы</p> <p>Календарно – тематическое планирование для всех возрастных групп</p> <p>Приложение №1 Мониторинг с детьми 3- 4 года</p> <p>Приложение №2 Мониторинг с детьми 4-5 лет</p> <p>Приложение №3 Мониторинг с детьми 5-6 лет</p> <p>Приложение №4 Мониторинг с детьми 6-7 лет</p> <p>Приложение №5 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий</p> <p>Приложение №6 Общеразвивающие, специальные, игровые упражнения пловца</p>	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка - содействует разностороннему, физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно- правовыми документами: Закон РФ «Об образовании», «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Программа по плаванию входит в вариативную часть, которую формируют участники образовательного процесса.

Сроки реализации: 4 года. Составлена на основе программы Чеменевой А. А. и Столмаковой Т. В. «Послушные волны».

Комплексная Программа адаптирована к современной действительности и запросам времени, а также соответствует:

- цели и задачам, определяемым нашим детским садом;
- социальному заказу;
- особенностям развития детей;
- квалификации педагогов;

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

А) Цели и задачи программы «Послушные волны» для обучения плаванию детей в ДОУ» А.А.Чеменева

Основная **цель** программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития

Задачи обучения дошкольников плаванию:

- Оздоровительные задачи: направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни, формирование навыков личной гигиены.

- Образовательные задачи: ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движения, дыхательных функций) у детей разных возрастных групп, формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развитии пространственных ориентировок; усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.

- Воспитательные задачи: направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств; смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.

Б) Принципы и подходы к формированию программы «Послушные волны» для обучения плаванию детей в ДОУ» А.А. Чеменева

Основу представленной методики составляют следующие методологические и теоретические идеи и подходы:

Игровая методика обучения детей дошкольного возраста плаванию опирается на педагогические **принципы**:

Принцип «Открытого обучения». Открытое обучение не регламентируется строго регламентированными рамками и допускает модификации как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучение плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают с чего начинать. Если ребенок боится брызг – необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть - научите вставать, боится захлебнуться – научите правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку – научите нырять, пытается сделать вдох – научите дышать во время плавания и т.д.

Принцип учета ведущей деятельности. Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому – научить ребенка плавать. Значит надо превратить все задания и упражнения в игру

Принцип «от простого к сложному». Превращение игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений. Данный принцип – условие освоения ребёнком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного выполнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Принцип «от целого к частному». Техника спортивных способов плавания осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.

Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся система обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Требуется отказа строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

Принцип сопровождения - систематическое наблюдение за ходом развития ребенка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Принцип свободного выбора или принцип субъективности. Ребенок сам выбирает задания, виды деятельности («купаться» или «плавать»), объем нагрузки (сколько «бассейнов» я намерен сегодня проплыть), самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую.

Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка дидактическим. Задача инструктора – вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных!) задач и организовать дидактический процесс предлагая, но не навязывая ребенку новые виды заданий.

В) Характеристики и особенности развития детей дошкольного возраста по программе «Послушные волны» для обучения плаванию в детей в ДОУ» Чеменева А.А.

Возрастные возможности детей 3-4 лет

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - к 3 - 4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3 - 4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 - 4 кг в возрасте 3 - 4 лет.

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

Возрастные возможности детей 4-5 лет

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов - сердца и кровеносных сосудов - ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга. Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Возрастные возможности детей 5-6 лет

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4 - 5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1 - 2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно — длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни 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 ребенком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном

статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. У старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Завершается дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возрастные возможности детей 6-7 лет

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

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге - еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6 - 7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

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

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. 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 ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы «Послушные волны» для обучения плаванию в детей в ДОУ» Чеменева .А.

Дети от 3 до 4 лет

1. Знают свойства воды
2. Знакомы с правилами поведения на воде.
3. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.
4. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).
5. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.
6. Могут открывать глаза в воде.

7. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.

8. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде.

Мониторинг с детьми дошкольного возраста проводится по пособию: Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 – 336с. **Приложение №1**

Дети от 4 до 5 лет.

1. Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение

плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде).

2. Уверенно погружаются в воду с головой.

3. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентируются под водой, доставая со дна различные предметы.

4. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать

глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз.

5. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.

6. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.

7. Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.

8. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и воде, на месте и в ходьбе.

9.Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди с пенопластовой доской.

Мониторинг с детьми дошкольного возраста проводится по пособию: Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 – 336с. **Приложение №2**

Дети от 5 до 6 лет

1.Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.

2.Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».

3.Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.

4.Скользят на груди и на спине с поворотом на 180*.

5.Разучили технику поворотов во время скольжения и плавания кролем, простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.

6.Освоили дыхание с поворотом головы в сторону.

7.Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.

8.Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.

9.Стремятся проплыть все большие и большие расстояния.

Мониторинг с детьми дошкольного возраста проводится по пособию: Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 – 336с **Приложение №3**

Дети от 6 до 7 лет.

1. Знают правила безопасности на воде. Имеют представления о технике плавания.
2. Совершенствуют все ранее приобретенные навыки и умения.
3. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду.
4. Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.
5. Плавают кролем на груди с полной координацией.
6. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
7. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием.
8. Умеют выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
9. Закреплена техника поворотов.
10. Учатся скольжению, работая руками, ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
11. Учатся плавать брассом в полной координации.
12. Развит энергичный и продолжительный выдох в воду.
13. Играют в водное поло.
14. Плавают на груди, выполняя движения ногами дельфином.
15. Плавают в ластах, в маске, с трубкой.

16.Выполняют спад с борта.

Мониторинг с детьми дошкольного возраста проводится по пособию: Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под ред. А.А. Чеменево. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 – 336с. **Приложение № 4**

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.

В последние годы значительно возрос интерес к укреплению психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребёнку физических качеств.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребёнка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребёнка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально – волевых качеств дошкольников. Она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребёнка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Рабочая программа по плаванию представлена в виде комплексно- тематического плана воспитательно - образовательной работы с детьми (на учебный год).

Программа направлена на обучению спортивным способам плавания. Включает в себя упражнения и игры для освоения определённого уровня программы, правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

2. 2 Специфика условий реализации Программы «Послушные волны» для обучения плаванию в детей в ДОУ» Чеменева А.А.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми области «Физическое развитие».

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Программа представлена 4-мя подпрограммами:

«Первая волна» (для детей 3-4 лет)

«Вторая волна» (для детей 4-5 лет)

«Третья волна» (для детей 5-6 лет)

«Четвертая волна» (для детей 6-7 лет)

2.3 Учебно-тематическое планирование

Кол-во занятий	Содержание занятий	Метод	Приобретенные детьми знания и умения
Первая волна (Вторая младшая группа)			
1	Ознакомление с помещениями бассейна и правилами поведения в нем	Показ, объяснение	Знание правил поведения в бассейне; умение ориентироваться в помещениях бассейна и правильно себя вести соответственно инструкции
На каждом занятии	Обучение самостоятельным раздеванию, складыванию одежды в шкафчик, мытью под душем, вытиранию насухо полотенцем после душа	Объяснение, Практическое занятие	Умение раздеваться и одеваться, вытираться полотенцем с небольшой помощью взрослых
На каждом занятии	Обучение правильному входу в воду и выходу из нее по лесенке, движению по воде	Показ, объяснение, практическое занятие	Умение правильно входить в воду и выходить из нее, свободно передвигаться по воде разными способами с различными положениями рук
13	Обучение самостоятельной и заданной ходьбе в чаше бассейна («паровозиком», руки за спину, держась за руки, с игрушками, без них, с различным положением рук)	Объяснение, практическое занятие	
14	Обучение играм в воде (с игрушками): «Зайки», «Дует ветер»		Знание игр и умение играть в них
14	Обучение прыжкам в воде (на месте, держась за поручень, с продвижением вперед)		Умение выполнять различные виды прыжков в воде
12	Обучение погружению лица и головы в воду.	Показ, объяснение,	Умение погружать в воду лицо и голову

	(Носа, ушей, щек, губ, глаз, лица, головы). Проведение игр «Помешаем носиком воду», «Спрячем носик, губки, глазки»	практическое занятие	
1	Обучение выполнению выдоха в воду с помощью упражнения «Пузыри»		Умение пускать пузыри в воде ртом, т.е. выполнять выдох в воду
Вторая волна (Средняя группа)			
На каждом занятии	Совершенствование свободного передвижения в воде и прыжков: — на двух ногах, руки на поясе; — «паровозиком»; — с переменной направленности движения по сигналу; — «змейкой». Проведение игр: «Поезд в туннель» (ходьба, скольжение), «Кто быстрее?», «Зайки, птички, рыбки»	объяснение, практическое занятие	Умение свободно передвигаться по воде и выполнять различные действия
20	Совершенствование погружения в воду с головой. Проведение игр: «Поезд в туннель», «Страшный крокодил», «Достань черепашку», «Нырни, как рыбка»	Практическое занятие	Умение погружаться в воду с головой безбоязненно
На каждом занятии	Обучение входу в воду соскоком	Объяснение, помощь, практическое занятие	Умение выполнять соскок с лестницы самостоятельно или с небольшой помощью инструктора
30	Обучение лежанию и скольжению по воде на	Объяснение, показ,	Умение лежать на воде на груди и скользить по

	груди. Разучивание упражнений «Звездочка», «Стрела»	практическое занятие	воде на груди
20	Обучение выполнению выдохов в воду серией. Проведение игры «Пузыри»: выдох в воду: — 3 раза, выдохи в воду — 3 раза серией; выдох в воду — 5 раз, выдохи в воду — 5 раз серией	Объяснение, практическое занятие	Умение выдыхать в воду серией
10	Обучение открыванию глаз в воде. Проведение игр: «Какая рыбка?», «Достань черепашку», «Собери всех»	практическое занятие	Умение открывать глаза под водой
30	Обучение плаванию способом кроль на груди при помощи ног (дистанция 2— 3 м)	Объяснение, показ, практическое занятие	Умение плавать кролем
20	Обучение самостоятельным подвижным играм на - воде: свободное плавание с игрушками, надувными мячами, плавательными кругами и без предметов	Объяснение, практическое занятие	
Третья волна (Старшая группа)			
На каждом занятии	Совершенствование свободного передвижения в воде и выполнения раз личных действий: — ходьба с погружением в воду по сигналу; — с переменной направления по сигналу, прыжками - на двух ногах (руки на поясе); — спиной вперед; — «змейкой» с погружением по сигналу под воду; — чередование ходьбы и прыжков на двух ногах	Объяснение, практическое занятие	Умение свободно передвигаться различными способами и погружаться в воду

На каждом занятии	Совершенствование соскока в воду: — вперед лицом; — спиной	практическое занятие	Умение уверенно выполнять соскок в воду
На каждом занятии	Совершенствование выполнения выдохов в воду серией: — 7 раз через рот; — 7 раз через нос	практическое занятие	Умение выдыхать в воду серией через рот и нос
20	Совершенствование плавания на груди кролем на груди при помощи ног: — с задержкой дыхания; — парами с задержкой дыхания; — с выполнением выдоха в воду; — преодоление дистанции 4— 5 м. Проведение игр: «Кто дальше?», «Доплыви до мяча»	практическое занятие	Умение плавать кролем с разными заданиями
20	Совершенствование подвижных игр в воде: «Бегом за мячом», «Волейбол на воде», «Глазки-завязки»	практическое занятие	Умение свободно двигаться в воде
5	Совершенствование открывания глаз в воде. Проведение игр: «Какая рыбка?», «Найди игрушки»		Умение открывать глаза в воде
30	Обучение плаванию кролем на груди в полной координации: — движение руками кролем на груди на суше;	Объяснение, показ, практическое занятие	Умение проплывать дистанцию 3—4 м кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания и выдохами в воду

	<p>—кролем на груди, стоя в воде;</p> <p>—плавание кролем на груди по элементам с задержкой дыхания;</p> <p>—на груди в полной координации с задержкой дыхания;</p> <p>—в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 3—4 м</p>		
8	<p>Обучение лежанию и скольжению на спине.</p> <p>Разучивание упражнений «Звездочка» (на спине), «Стрела» (на спине без продвижения вперед и на спине со скольжением)</p>	<p>Объяснение, практическое занятие</p>	<p>Умение лежать и скользить на спин</p>
15	<p>Обучение плаванию на спине при помощи ног, преодоление дистанции 2—4м</p>	<p>Объяснение, показ, практическое занятие</p>	<p>Умение плавать на спине при помощи ног</p>
4	<p>Обучение нырянию за тонущими игрушками (средних размеров)</p>	<p>Объяснение, практическое занятие</p>	<p>Умение нырять</p>
2	<p>Обучение различным прыжкам в воду:</p> <p>— боком;</p> <p>— с хлопком руками во время прыжка;</p> <p>— головой вперед, вытянувшись;</p> <p>— спиной вперед</p>		<p>Умение прыгать в воду</p>
Четвёртая волна (Подготовительная к школе группа)			
40	<p>Закрепление свободного передвижения в воде и</p>	<p>Объяснение,</p>	<p>Умение свободно передвигаться в воде</p>

	<p>выполнения различных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «паровозиком»; — прыжками; — с переменной направления по сигналу (игра «Поезд в туннель» со скольжением); — погружением под воду по сигналу; — «змейкой»; — спиной вперед; — с чередованием ходьбы и прыжков на двух ногах по сигналу. Проведение игр: «Зайки, птички, рыбки», «Кто быстрее?» 	практическое занятие	различными способами
40	<p>Закрепление входа в воду соскоком:</p> <ul style="list-style-type: none"> — уверенный соскок в воду лицом вперед; — спиной вперед 	практическое занятие	Умение выполнять уверенный соскок в воду лицом и спиной вперед
40	<p>Закрепление выполнения выдохов в воду серией:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 10 раз через рот; — 10 раз через нос 	практическое занятие	Умение выполнять серии выдохов
3	<p>Закрепление открывания глаз в воде (игра «Найди игрушки»)</p>	практическое занятие	Умение без боязни открывать глаза в воде
20	<p>Закрепление плавания кролем на груди при помощи ног: — преодоление дистанции не менее 5 м с задержкой дыхания; — не менее 5 — 8 м с выполнением выдоха в воду</p>	практическое занятие	Умение плавать кролем на груди при помощи ног
30	<p>Совершенствование и закрепление плавания кролем на груди в полной координации: —</p>	Практическое занятие	Умение плавать кролем с полной координацией

	преодоление дистанции 3 — 4 м с задержкой дыхания; — не менее 5 м с выдохом в воду; — не менее 5 — 8 м с выдохом в воду. Проведение игры «Кто дальше?»		
20	Совершенствование и закрепление плавания на спине при помощи ног, преодоление дистанций (м): -3—4; — 4—6; — 6—8.	практическое занятие	Умение плавать на спине при помощи ног
15	Обучение плаванию на спине в полной координации: — работа руками, стоя в воде; — преодоление дистанции 2 — 3 м на спине с полной координацией	Объяснение, показ,	Умение проплывать небольшую дистанцию на спине с полной координацией
20	Совершенствование и закрепление плавания на спине с полной координацией, преодоление дистанций (м): -3—4; — 4—6; — 6 — 8 парами. Проведение игры «Кто дальше?» Проведение игры «Кто дальше?»	Практическое занятие	Умение плавать на спине с полной координацией
20	Закрепление подвижных игр в воде: «Волейбол на воде», «Дует ветер», «Глазки-завязки», «Поймай хвост», «Бегом за мячом»	Объяснение, показ	Знание правил предлагаемых игр и умение играть в них
2	Закрепление прыжков в воду: — боком; — спиной вперед, — головой вперед, вытянувшись; — с хлопком руками во время прыжка	Практическое занятие	Умение выполнять различные виды прыжков
3	Закрепление ныряния в воду за мелкими тонущими игрушками		Умение нырять и доставать мелкие предметы со дна

2.4 Вариативные методы, средства и формы реализации программы

Средства и методы обучения

Средство	Метод	Методический прием
I. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		
1.1. Организованный вход в воду	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении Образные сравнения
1.2. Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
1.3. Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна Форма организации: фронтальная
1.4. Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ	название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод
1.5. Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная
1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
II. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		

2.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т. д. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная в различных направлениях
2.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)
2.3. Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: название упражнений, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений) Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная
2.5. Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Использование образных сравнений На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: групповая (по звеньям), поточная

2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр Использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая
III. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, вопросы-предложения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений. Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	Наглядный: показ; имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее Использование образных сравнений, игрушек Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная
3.3. Приседания в воде	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды Формы организации: фронтальная, поточная

3.4. Погружения в воду (с опорой)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная
3.5. Погружения в воду (без опоры)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога Словесный: указания, пояснения Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза. Формы организации: фронтальная, по подгруппам
3.6. Погружения с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, пояснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2—3 чел.)
3.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек Формы организации: фронтальная по подгруппам Игры: без сюжета и сюжетные
3.8. Ныряние (только для старшей и подготовительной групп)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования Формы организации: только индивидуальная
IV. Научить выдоху в воду		

4.1. Выдох перед со-бой в воздух	Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указа-ния, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше, в воде, образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.2. Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду. Образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.3. Выдох на границе воды и воздуха	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот до появления пузырей. Образные сравнения Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием на различной глубине Форма организации: фронтальная
4.4. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, распоряжения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов Формы организации: фронтальная
4.5. Игры с использо-ванием выдоха в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, ими-тация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная
V. Научить лежать в воде на груди и спине		

5.1. Упражнение на всплывание	Применять это упражнение для обучения детей оказалось нецелесообразно	
5.2. Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
5.3. Лежание на спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды
5.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее. Введение элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
VI. Научить скольжению в воде на груди и спине		
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная

6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический; повторение упражнений, игровой метод</p>	использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклонясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек иногда индивидуальная, поточная
6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его</p> <p>Образные сравнения, постепенное увеличение глубины</p> <p>Формы организации; фронтальная, групповая, иногда индивидуальная</p>
6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: пояснения, указания, распоряжения</p> <p>название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз
6.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: пояснения, указания, распоряжения</p> <p>название упражнений Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям</p>	<p>Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>

6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод	Отталкивание от дна при Постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения
6.9. Скольжение на спине с движениями рук	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, названий упражнений. Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая

VII. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)

7.1. Движения ногами на суше	Эксперимент показал нецелесообразность применения этого упражнения в обучении плаванию детей. Возможно применение с целью совершенствования	
7.2. Движения ногами в воде, сидя	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий Форма организации: фронтальная
7.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: указание, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины Форма организации: фронтальная
7.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: указание, распоряжения, название упражнений</p>	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза Форма организации: фронтальная
7.5. Движения ногами, лежа на спине	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: указание, распоряжения, название упражнений</p>	С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Форма организации: фронтальная

7.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях Форма организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
7.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений	То же (кроме упражнений на дыхание)
7.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине! Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
7.9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На различной глубине, использование элементов соревнования Форма организации: групповая, поточная, фронтальная
VIII. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		
8.1. Движения руками на суше	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов Формы организации: фронтальная, групповая

8.2. Движения руками в воде	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений	То же (с дыханием)
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды Практический: разучивание по частям, повторение, игровой метод	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям)
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений	То же (с дыханием)
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду		

<p>9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук</p>	<p>Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений, Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой»</p>
<p>9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону) Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная</p>
<p>9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений</p>	<p>Движение ног по типу кроля. Движения рук: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>

9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (усложнение). Использование элементов соревнований.</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая</p>
Х. Обучение облегченным способам плавания		
10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Движение ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой — у стенки, лесенки, держась за шест; подвижной — доска, игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями</p> <p>Формы организации: групповая, поточная, в парах</p>
10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Движения ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т. д. Максимальное использование бассейна</p> <p>Формы организации: групповая, поточная</p>
10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая</p>

<p>10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Гребковые движения ми: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с Подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная</p>
<p>10.5. Плавание за счет движений руками</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры — ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
<p>10.6. Плавание облегченными способами</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги — по типу кроля, руки — одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения. Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная</p>

10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования. Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
XI. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)		
11.1. Упражнения имитационного характера	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом — имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием Формы организации: фронтальная, групповая, поточная
11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу — одна, обе и т. д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы Формы организации: поточная, групповая
11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу — одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами Формы организации: поточная, групповая

11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением Формы организации: поточная, групповая
11.5. Плавание кролем на груди и спине в полной координации	Тоже, что в п. 11.2. Практический: дополнительно контрольный	Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1,2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох — с поворотом головы. На спине — в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная
11.6. Игры в воде с использованием изученных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Условия реализации области «Физическое развитие»

Бассейн - лесенка для входа и выхода из бассейна;

- разделительные дорожки;
- веревка с яркой маркировкой (длина 400-500 см.);
- дорожка для профилактики плоскостопия;
- дорожки резиновые;
- доски плавательные;
- круги надувные;
- ласты детские;
- мячи резиновые и надувные;
- обручи диаметром 55-60 см;
- очки;
- палка- трубка;
- цветные поплавки, флажки.

Игровые материалы:

- игрушки «тонущие»;
- игрушки надувные «плавающие».

Программно- методические материалы:

- программы;

- методические пособия;
- комплексы занятий и упражнений;
- игры и задания.

Оборудование, инвентарь для закаливания детей:

- контрастный душ;

Диагностический инструментарий.

3.2 Особенности организации образовательного процесса в бассейне

Особенности организационно образовательного процесса в группах обусловлены спецификой возраста, развитием

климато - географическими условиями проживания, наличием приоритетных направлений, заказа родителей, требованиями СанПиН 2.4.1.1660-13.

При организации плавания детей используется бассейн, отвечающий требованиям к плавательным бассейнам, их устройству, эксплуатации и качеству воды.

Форма занятий – подгрупповая. Продолжительность каждого занятия: во II младшей группе – 15 минут;

в средней группе – 20 минут;

в старшей группе – 22 минуты;

в подготовительной группе составляет 25-30 минут. Нагрузка варьируется в зависимости от сезонности, физического развития детей и усвоения ими пройденного материала.

Занятие проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей вещей, необходимых для купания.

Длительность ОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2(3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	36	15мин	1	9
Средняя	1	36	20мин	1 часа 20мин	12
Старшая	1	36	25мин	1 часа 40мин	16
Подготовительная к школе	1	36	30	2	18

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

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

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

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

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Предметно-развивающая среда должна быть содержательно- насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

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

- Спасательные круги;
- Плавательные доски;
- Наружавники.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;

- Надувные игрушки;
- Резиновые и пластмассовые игрушки;
- Мелкие тонущие игрушки;

• Мячи разного размера. Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

3.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, создание памяток.
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,
- Демонстрация фотоматериалов.

3.6 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программно-методическое обеспечение

Настоящая Программа составлена на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования, основными ФГОС к структуре образовательной программы, ФГОС дошкольного образования, парциальных программ и технологий:

1. Подольская Е. И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
2. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 144с.
3. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменевой. – СПб.:»ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.
- 4.. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. Санкт – Петербург «Детство - Пресс» 2003г.
5. Викулов А. Д., Бутин И. М. «Развитие физических способностей детей», Ярославль «Грифо», 1996 г.
- 6.. Дорошенко И. В «Учись плавать», Москва «Советский спорт», 1989 г .
7. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. П., «Обучение плаванию в детском саду», Москва «Просвещение», 1991 г.
- 8.. Примерная программа «Детство» под ред. Бабаевой Т.И., Гогоберидзе А.Г., Михайловой З.А., 2014г.
9. Уроки плавания http://tenfor.chat.ru/detvaledologia_plav_urokp.htm
10. Фирсов З.П. Плавание для всех — М.: Физкультура и спорт, 1983.— 64 с, ил.