

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 53»

ПРИНЯТО
на Педагогическом Совете
МБДОУ д/с № 53
Протокол №1 от 29.08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 53
_____ С.С. Бушмакина
Приказ № 102-ОД от 29.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ
на 2024 – 2025 учебный год**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 53»

Инструктора
по физической культуре
на бассейн
первой квалификационной категории
Николаевой Наталии Леонидовны

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
 - 1.1.1. Цели и задачи программы
 - 1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы
 - 1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики
- 1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения программы
- 1.3. Педагогическая диагностика

2. Содержательный раздел

- 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка
- 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы
- 2.3. Особенности взаимодействия инструктора по плаванию с семьями воспитанников

3. Организационный раздел

- 3.1. Описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами воспитания и обучения; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.2. Организация двигательного режима
- 3.3. Традиционные события, праздники, мероприятия

4. Краткая презентация программы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре на бассейн Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 53» (далее — Программа) разработана на основе:

- Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 53»;

- Парциальной программы «Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е. К. Вороновой;

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

№ 273-ФЗ; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

2. /Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155, с изменениями и дополнениями, внесенными приказами Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. № 31 и 08.11.2022 г. № 955/ (далее – ФГОС ДО); Федеральная образовательная программа дошкольного образования /Приказ

3. Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028/ (далее – ФОП ДО); Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;

4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2;

5. Санитарные правила СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44.

6. Образовательная программа МБДОУ «Детский сад № 53».

7. Устав МБДОУ д/с № 53;

8. Программа развития и другие локальные акты МБДОУ д/с №53

Обучение детей плаванию входит в содержание образовательной области «Физическое развитие» образовательной программы МБДОУ. Рабочая программа по обучению плаванию предусмотрена для проведения занятий в

бассейне МБДОУ с обучающимися групп общеразвивающей направленности, одновозрастных по составу детей. Рабочая программа по обучению плаванию направлена на реализацию ФОП ДО и определяет содержание и организацию образовательного процесса по обучению плаванию детей 3-7(8) лет с учетом парциальной программы «Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е. К. Вороновой.

Рабочая программа по обучению плаванию может быть изменена и дополнена в связи с календарными событиями и планом реализации коллективных и индивидуально–ориентированных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение образовательных потребностей разных категорий детей.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Цель Программы достигается через решение следующих **задач**:

- Формировать у дошкольников навыки плавания на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития, а так же с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.
- Обеспечить развитие физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности.
- Формировать знания о видах и способах плавания. Об оздоровительном воздействии плавания на организм. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Проводить просветительскую работу в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.
- Создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию.
- Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде.

- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоемах и бассейне.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Программа рассчитана для детей в возрасте с 3 до 7 лет. Для разработки и реализации Программы учитывались возрастные особенности развития детей раннего и дошкольного возраста.

Особенности развития детей от 3 до 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. Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3 - 4 года почти одинаковы: рост составляет 92 - 99 см, масса тела 14 - 16 кг. 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.

Особенности развития детей от 4 до 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. Сердечнососудистая 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 – нервнопсихической 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. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка – голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%). 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 мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить 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.

Особенности развития детей от 5 до 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 опорнодвигательной 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 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 сердечнососудистой 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. В специальной литературе

указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. Жизненная емкость лёгких у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других. 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. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, 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 моральноволевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Особенности развития детей от 6 до 7 лет

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4 года) до 32-34 кг. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. 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 сердечнососудистой 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 закладывающейся произвольности сформировать потребность детей заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

I.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения программы

Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Планируемые результаты освоения РП по ОП представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста (целевые ориентиры) на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования. Планируемые результаты определены на основе ФОП ДО и программы Вороновой Е.К.

Результаты к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и проводятся при наличии соответствующих условий гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

Результаты к концу 5 года жизни, ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных

играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

Результаты к концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

Результаты к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет

начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Целевые ориентиры физического развития (плавания) выступают:

Младшая группа (3-4 года)

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодилчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды

Средняя группа (4-5 лет)

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза»

Старшая группа (5-6 лет)

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскочить в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

К концу года дети могут:

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

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмываемой краской разметка.

1.3. Педагогическая диагностика

При реализации программы проводится мониторинг физического развития детей, который связан с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию на детей и лежит в основе дальнейшего планирования. Диагностика проводится 1 раз в год: май.

Контрольные упражнения, критерии оценки плавательной подготовленности (Казаковцева Т.С., кандидат педагогических наук г. Киров, Д/в №1 1991г.)

3 – 4 года

	Контрольные упражнения	Критерии оценки
1.	Передвижение на руках по дну, с опущенным в воду лицом(сек.)	2,8
2.	Скольжение на груди с предметом (м)	1,5
3.	Скольжение на груди с движением ног (м)	2,7
4.	Лежание на груди на мелководье (сек)	3,8

4 – 5 лет

	Контрольные упражнения	Критерии оценки
1.	Передвижение на руках по дну, с опущенным в воду лицом (сек.)	5.7
2.	Погружение с выдохом в воду (раз)	4-10
3.	Лежание на груди («Медуза») (сек.)	3,8 – 9,1
4.	Скольжение на груди без предмета (м)	1,5 – 2,7
5.	Скольжение на груди с движением рук (м)	2,5 – 3,8
6.	Скольжение на груди с движением рук и ног (м)	3,0 – 4,1

5-6, 6-7 лет

	Контрольные упражнения	результат			
		М 5- 6 лет	Д 5-6 лет	М 6-7 лет	Д 6- 7 лет
1.	Погружение с выдохом в воду (сек.)	2,8	2,9	4,5	4,3
2.	Количество выдохов	10	10	22	21
3.	Лежание на груди (сек.)	7,6	6,2	12,9	13,3
4.	Лежание на спине (сек.)	7,3	5,1	12,9	10,6
5.	Скольжение на груди (м)	2,7	2,6	4,5	4,5
6.	Скольжение на спине (м)	3,2	2,5	3,7	3,6
7.	Скольжение на груди с движениями ног (м)	3,5	3,3	10,4	10,2
8.	Скольжение на спине с движениями ног (м)	3,4	3,3	10	9,8
9.	Плавание «кроль» на груди (м)	5,3	2,4	33,8	19,8
10.	Плавание на спине (м)	3,9	3,3	32,0	19,1

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности и охватывает пять **образовательных областей** – социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое и физическое развитие детей.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Образовательная деятельность строится с учетом возрастных особенностей детей.

Младшая группа (3-4 года)

В младшей группе начинается период освоения детей в воде. Приучать детей чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения- погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

Задачи обучения:

- учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться,
- учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно
- знакомить с некоторыми свойствами воды,
- обучать различным передвижениям в воде, погружению,
- учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха,
- учить различным прыжкам в воде,
- делать попытки лежать на воде,
- учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: раздеваться, принимать душ, вытираться и одеваться с помощью взрослых; знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Средняя группа (4-5 лет)

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Задачи обучения:

- продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться,
- продолжать знакомить со свойствами воды,
- продолжать обучать передвижениям в воде,
- учить погружаться в воду,
- учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха,
- обучать выдоху в воду,
- учить открывать глаза в воде,
- учить различным прыжкам в воде,
- обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде,
- учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

Старшая группа (5-6 лет)

Продолжается закрепление основных навыков плавания - с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Задачи обучения:

- продолжать знакомить со свойствами воды,
- разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине,
- продолжать обучать лежанию на груди и на спине,
- учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой,
- научить выдоху в воду,
- учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди,
- учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди,
- разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: раздеваться, одеваться и вытираться в определенной последовательности; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Совершенствуется навык погружения в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем; упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Задачи обучения:

- продолжать знакомить со свойствами воды,
- разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине,
- продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине,
- учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой,
- учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время,
- учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине,
- учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине,
- учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: раздеваться, одеваться и вытираться в определенной последовательности; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

Парциальные программы

Название программы	Цели и задачи реализации приоритетных направлений
Е. К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду»	Цели - обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития. Задачи: Способствовать формированию: • Навыков плавания; • Бережного отношения к своему здоровью; • Навыков личной гигиены;

	• Умения владеть своим телом в непривычной среде.
--	---

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию (плаванию) одновременно решаются задачи других образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

«Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

«Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

«Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (ленты, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Средство	Метод	Методический приём
Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		
<i>Организованный вход в воду</i>	Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога, попытки выполнить самостоятельно, при словесном поощрении, образные сравнения
<i>Поточный вход в воду</i>	Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
<i>Умывание в воде бассейна</i>	Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна. Форма организации: фронтальная
<i>Плескание</i>	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. Словесный: рассказ, беседа Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна. Образные сравнения

<i>Движения руками в воде</i>	Наглядный: имитация, помощь педагога. Словесный: рассказ, беседа, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная
<i>Игры, связанные с привыканием к воде, взаимодействием с ней</i>	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)
Научить передвигаться по дну бассейна разными способами на различной глубине		

<i>Передвижения по дну бассейна шагом</i>	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, раздельно, спиной вперед, боком и т.д. Использование образных сравнений <i>Формы организации:</i> фронтальная в различных направлениях
<i>Передвижения по дну бассейна бегом</i>	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) <i>Формы организации:</i> поточная, групповая (позвеньям)
<i>Передвижения по дну бассейна прыжками</i>	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: название упражнений, распоряжения, команды. Практический: повторение упражнений,	Образные сравнения Прыжки: без падения вводу, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды <i>Формы организации:</i> групповая, поточная, иногда индивидуальная
<i>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</i>	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) <i>Формы организации:</i> групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная
<i>Передвижения в воде на руках по дну бассейна</i>	Наглядный: показ,	Использование образных

	зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод	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. <i>Формы организации:</i> групповая (по звеньям), поточная
Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться, ориентироваться под водой		
<i>Опускание лица в воду, стоя на дне</i>	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания, 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. <i>Формы организации:</i> фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная
<i>Открывание глаз в воде, стоя на дне</i>	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 ее увеличением. Использование образных сравнений, игрушек. <i>Формы организации:</i> по подгруппам, иногда индивидуальная

Приседания на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и безопоры. Постепенное увеличение глубины воды Формы организации: фронтальная, поточная
Погружение в воду, с опорой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания,	С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. С закрытыми, открытыми глазами. Использование

	пояснения, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод	образных сравнений. Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная
Погружение под воду безопоры	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 безопоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза Формы организации: фронтальная, по группам
Погружение с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, пояснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открывание 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.)

Игры, связанные спогружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Наглядный: показ, имитация, зрительные извуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: игровой метод	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек <i>Формы организации:</i> фронтальная, по группам
--	--	---

Научить выдоху в воду

Выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений, Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше в воде, образные сравнения. <i>Форма организации:</i> фронтальная
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 <i>Форма организации:</i> фронтальная
Выдох на границы воды и воздуха	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения,	Выдох через рот, до появления пузырей, образные сравнения . Постепенное усложнение

	название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	упражнения: с наклоном, приседанием, на разной глубине <i>Форма организации:</i> фронтальная
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 <i>Формы организации:</i> фронтальная

<i>Игры с использованием выдоха в воду</i>	Наглядный: зрительные звуковые ориентиры, имитация. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования <i>Формы организации:</i> парами, групповая (по звеньям), фронтальная
Научить лежать в воде на груди и спине		
<i>Лежание на груди. Лежание на спине</i>	Наглядный: показ, имитация, зрительные звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение при различных положениях: хук, вытянуты (врозь, в стороны), лицо в воде, с закрытыми глазами постепенным увеличением глубины воды. Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнения на качество, длительность. <i>Формы организации:</i> фронтальная, групповая, по звеньям, индивидуальная
<i>Игры связанные с лежанием на спине и груди</i>	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания посложнее. Введение элементов соревнования <i>Формы организации:</i> фронтальная, групповая, (по звеньям)
Научить скольжению на груди и спине		
<i>Упражнения на скольжение в воде с вспомогательными снарядами и помощью педагога</i>	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	Практический: повторение упражнений, игровой метод	<i>Формы организации:</i> индивидуальная, групповая, фронтальная

Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль него. Образные сравнения, постепенное увеличение глубины. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная
Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная
Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям	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 Формы организации: фронтальная, групповая, индивидуальная

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 <i>Формы организации:</i> фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины,

Скольжение на спине в сочетании с дыханием	Словесный: указания, пояснения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод и контрольный	открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях <i>Формы организации:</i> фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная Дополнительно: попытка выдоха и вдоха во время скольжения Дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
Скольжение на спине с движениями рук		
Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди и спине, по очереди меняя положение без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры) Использование игрушек, элементов соревнования <i>Формы организации:</i> фронтальная, групповая
Обучение координационным возможностям в воде: научиться движениям ногами (по типу кроля)		
Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение Упражнений	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий <i>Форма организации:</i> фронтальная

Движения ногами в воде, опираясь на руки	Наглядный: показ зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указание, распоряжение, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнения	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
Движения ногами, лежа на груди с опорой		С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза
Движения ногами, лежа на спине		С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) <i>Форма организации:</i> фронтальная

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 увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открыванием глаз, держа руки в различных положениях <i>Форма организации:</i> фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная (кроме упражнений на дыхание)
Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)		

Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди, на спине

Движения руками	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений	Различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине по типу облегчённых и спортивных способов <i>Форма организации:</i> фронтальная, групповая
-----------------	--	--

<i>Выполнение гребковых движений руками в скольжении</i> <i>Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду</i>	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 <i>Формы организации:</i> фронтальная, групповая, поточная То же с дыханием
<i>Игры с использованием скольжения в воде с движениями руками</i>	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 <i>Формы организации:</i> фронтальная, групповая по звеньям
Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетания движений руками и ногами на задержке дыхания на выдохе		
<i>Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями руками</i>	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с современными движениями руками по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой» <i>Форма организации:</i> поточная
<i>Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками по типу облегченных и спортивных способов плавания</i>	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Движения ногами по типу кроля. Движения руками попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений руками и ногами с постепенным сложением. Одновременные движения руками и сочетание их с попеременными движениями ногами. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, выдохом в воду (поднятие головы). <i>Формы организации:</i> распределение по звеньям (по подготовленности), поточная,

		иногда индивидуальная
<i>Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями руками по типу облученных и спортивных способов плавания</i>	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Движение ногами по типу кроля. Движения руками: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе руками и ногами, дыхания. <i>Формы организации:</i> фронтальная, групповая,
<i>Игры, связанные с координацией движений рук и ног</i>	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод, повторение упражнений	Постепенное усложнение координации движений используемых в играх изменение условий игры. Использование элементов соревнования <i>Формы организации:</i> фронтальная, групповая
Обучение облегченными способами плавания		
<i>Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)</i>	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Движения ногами по типу кроля на груди и спине: с неподвижной опорой держась за поручень, подвижной - доска, игрушки Дыхание в сочетании с движением <i>Формы организации:</i> поточная, групповая, в парах

<i>Попеременные движения ногами в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)</i>	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Движения ног по типу кроля: на груди и спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову одна впереди, другая у туловища Формы организации: групповая, поточная
<i>Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием</i>	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритм работы руками: с подниманием головы Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная
<i>Плавание за счет движений руками</i>	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
<i>Плавание облегченными способами в полной координации</i>	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений руками и ногами; 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)

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 с усложнением. Введение элементов соревнования. <i>Формы организации:</i> групповая, поточная, иногда индивидуальная
Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)		
Упражнения имитационного характера	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	В воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом – имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ногами в кроле. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием <i>Формы организации:</i> фронтальная, групповая, поточная
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: сподниманием головы <i>Формы организации:</i> поточная, групповая
Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, 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 руками с выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением <i>Формы организации:</i> поточная, групповая

<i>Плавание кролем на груди и спине в полной координации</i>	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания, команды. Практический: повторение упражнений, разучивание почастям, игровой и 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. На спине – ритм работы. Постепенное увеличение длины проплыва. Устранение ошибок. <i>Формы организации:</i> поточная, групповая, иногда индивидуальная
<i>Игры в воде с использованием изученных способов плавания</i>	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 <i>Формы организации:</i> поточная, групповая (по звеньям)

Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы используются с учетом базовых принципов Стандарта, в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по обучению плаванию детей с 3 до 7 лет, т.е. обеспечивают активное участие детей в образовательной деятельности в соответствии со своими возможностями и интересами, обеспечивают личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Формы, способы методы и приемы организации образовательной области «Физическое развитие» (Плавание)

Совместная образовательная деятельность педагога и детей *Образовательная деятельность (занятия по обучению плаванию) :*

- Традиционные (структурные) занятия.
- Учебно-тренировочные.
- Сюжетно-игровое занятие.
- Тренирующие оздоровительной направленности
- Контрольно-проверочные занятия.
- В форме бесед
- Занятия с участием родителей.
- Спортивные досуги, развлечения.

Способы организации на занятии:

- Фронтальный способ.
- Поточный способ.

- Групповой способ.
- Индивидуальный способ.
- Посменный способ.

Общеразвивающие упражнения:

- с предметами,
- без предметов,
- сюжетные,
- имитационные.

Игры с элементами спорта:

- водное поло,
- синхронное плавание
- спортивное плавание
- эстафеты)

Образовательная деятельность в режимных моментах

- Комплексы закаливающих процедур
- оздоровительные упражнения коррекционной направленности
- воздушные ванны
- ходьба босиком по колючим и ребристым дорожкам
- контрастные ножные ванны
- дыхательная гимнастика в воде и на суше

Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:

- объяснение
- показ
- личный пример
- иллюстративный материал
- игровая, деятельность в воде

Самостоятельная деятельность детей

- Игровые упражнения
- Имитационные движения
- Спортивные игры (водное поло, синхронное плавание)
- Сюжетно-ролевые игры
- Свободное купание с игрушками

Образовательная деятельность в семье

- Посещение аквапарков, дельфинариев, летом – водоёмов
- Совместные игры, комплексы закаливания
- Занятия в спортивных секциях
- Посещение бассейна

- Чтение специальной литературы: по обучению плаванию, о подвигах моряков
- Знакомство с морским родом войск в армии (иллюстрации, слайд-презентации)

. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

- *Профилактические мероприятия:* комплексы по профилактики осанки, плоскостопия, комплекс дыхательных упражнений
- *Общеукрепляющие мероприятия:* занятия в бассейне – обучение плаванию, закаливание

Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
<i>Занятие по обучению плаванию</i>	Занятия проводятся подгруппами (10-12 детей)	1 раз в неделю: <i>младшая группа – 15 мин., средняя группа – 20 мин., старшая группа – 25 мин., подготовительная группа – 30 м</i>
<i>Гимнастика пальчиковая</i>	Проводится со всеми детьми, особенно с речевыми проблемами. В играх с сжимающимися, колючими игрушками, при напряжении и расслаблении мелких мышечных групп кистей рук	С младшего возраста с подгруппой в форме игры, при смене упражнений на разные группы мышц при обучении плаванию. При динамической паузе, для восстановления дыхания
<i>Гимнастика дыхательная</i>	Упражнения на развитие диафрагмального Дыхания	В каждой части занятия
<i>Релаксация</i>	Используется спокойная классическая музыка, звуки природы	В зависимости от состояния детей в разных частях занятия

2.3. Особенности взаимодействия инструктора по плаванию с семьями воспитанников

Семья - институт первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Ведущая цель взаимодействия Учреждения с семьями воспитанников

- создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни Учреждения

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники
- повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
- воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов

Примерная тематика консультаций, родительских собраний, буклетов, памяток и папок передвижек

Месяц	Название	Отметка о выполнении
Сентябрь	Памятка «Мы идем в бассейн!»	

Октябрь-ноябрь	Папка-передвижка «Преодоление водобоязни у детей»	
Декабрь-февраль	Консультация «Плавание как средство профилактики плоскостопия и искривления осанки»	
Март	Папка-передвижка «О пользе плавания»	
Апрель	Папка-передвижка «Аквааэробика. Что это?»	
Май	Консультация «Безопасность у водоемов»	
В течении года	Индивидуальные консультации	
По приглашению воспитателей	Групповые родительские собрания	

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка. Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по физической культуре важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно.
- Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно

просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае

- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений
- каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества

Младшая группа

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Инструктор по физической культуре поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем. Инструктор по физической культуре при выполнении физических упражнений детьми помогает малышам через мимику, жесты и позы увидеть проявление яркого эмоционального персонажа (животных). Своим одобрением и примером поддерживает стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить. Младшие дошкольники - это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Поэтому пребывание ребенка на физкультурных занятиях организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

Средняя группа

Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. В своих познавательных интересах ребенок средней группы начинает выходить за рамки конкретной ситуации. Возраст «почемучек» проявляется в многочисленных вопросах детей к инструктору по физической культуре: «Почему?», «Зачем?», «Для чего?» Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают широкий интерес к окружающему миру. Доброжелательное, заинтересованное отношение педагога к детским вопросам и проблемам, готовность «на равных» выполнять их помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное

русло, с другой - укрепляет доверие дошкольников к взрослому. Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает. Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддержать их двигательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада. В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату. В режимных процессах, в свободной двигательной деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Старшая и подготовительная к школе группа

Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца. Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт. Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их

на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития физических умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом используются средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели

III. Организационный раздел

3.1 Описание материально – технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания; особенности организации предметно-пространственной среды.

Материально-техническое обеспечение

Плавательный бассейн имеет прямоугольную форму, размером 10 м × 6 м, чаша бассейна размером 8 м × 4м. Стены и пол покрыты плиткой. Имеются душевые кабины и раздевалка. Помещение бассейна оборудовано естественной и искусственной вентиляцией. В бассейне поддерживается освещенность и температура воздуха в соответствии с требованиями СанПиНа. В бассейне имеется запасной выход.

Обеспеченность Программы средствами обучения и воспитания

№	Наименование	Количество
1	Коврики резиновые	28
2	Коврики силиконовые	14
3	Коврики ПВХ	3
4	Скамейки	4
5	Плавательные доски	18
6	Игрушки, предметы - плавающие различных форм и размеров	43
7	Мячи надувные	12
8	Шарики не тонущие маленькие	12
9	Круг спасательный детский	4
10	Мячики колючие	13
11	Пластмассовые пирамидки	2
12	Обручи разных размеров	13

№	Наименование	Количество
13	Мячи резиновые	9
14	Мячи пластмассовые	42
15	Мячи маленькие колючие	10
16	Корзинки пластмассовые	4
17	Кольца малые	10
18	Кольца большие	30
19	Судейский свисток	1
20	Часы	1
21	Термометр комнатный	2
22	Термометр для воды	1
23	Обучающие плакаты	10
24	Нудлы	14
25	Геометрические фигуры	4
26	Кисточки	10
27	Звездочки	8
28	Палки гимнастические	10
29	Игрушки резиновые большие	4
30	Гантели детские	10 пар
31	Игра «Рыбалка с сачком»	3
32	Сетка для мяча	2
33	Насос для мяча	1
34	Конус сигнальный	4
35	Калабашки	5
36	Шарики малые колючие	10
37	Лейки	10

Методическая литература:

1. Амарян, Р. И., Муравьев, В. А. Нормативно – правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Р. И. Амарян, В. А. Муравьев – М.: Айрис-пресс, 2004.
2. Булгакова, Н.Ж., Морозов, С.Н. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями / Н.Ж. Булдакова, С.Н. Морозов. – Москва: ИНФРА-М, 2021. -313 с.
3. Воронова, Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Е. К. Воронова – СПб: «Детство-пресс», 2010.

4. Гузман, Р. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер.с англ. В.М.Боженков. – Минск: Попурри, 2013. – 288 с.
5. Доскин, В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей , родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин – М.: Просвещение, 2003.
6. Еремеева, Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие / Л. Ф. Еремеева – СПб: «Детство-пресс», 2005.
7. Завьялова, Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания / Т. П. Завьялова. – М. : Издательство Юрайт, 2019 – 184 с.
8. Маханева, М. Д. Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ: Организационно-методический аспект/ М. Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2007.
9. Никанорова, Т. С., Сергиенко, Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников / Т. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко – Воронеж: ИП Лакоценин С. С., 2007.
- 10.Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т. И. Осокина – М.: Просвещение, 1991.
- 11.Осокина, Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада. – 3-е изд. / Т. И. Осокина - М.: Просвещение, 1985.
- 12.Протченко, Т. В., Семенов, Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие / Т. В. Протченко, Ю. А. Семенов – М.: Айрис-пресс, 2003.
- 13.Рыбак, М. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / М. Рыбак. – М. : Обруч, 2010. – 208 с.
- 14.Рыбак, М. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет) / М. Рыбак. – М.: Обруч, 2014. – 80с.
15. Чеменева, А. А., Столмакова, Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «Издательство «Детство-пресс», 2011. – 336 с.
- 16.Шапкова, Л. В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Л. В. Шапкова – СПб: «Детство-пресс», 2001.

Особенности организации предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда плавательного бассейна ДОУ построена в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, обеспечивает реализацию образовательного потенциала пространства организации, предоставляет возможности для общения и целенаправленной, разнообразной совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда плавательного бассейна МБДОУ д/с № 53 соответствует требованиям ФГОС и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

3.2. Организация двигательного режима

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

Режим дня, включающий образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Младшая	+ 34... +33°C	+27 °C	0,3-0,4
Средняя	+ 33... +32 °C	+27 °C	0,4-0,6
Старшая	+ 30... +32 °C	+25... +27 °C	0,8
Подготовительная	+ 30... +32 °C	+25... +27 °C	0,8

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию

Включают следующее:

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

Требования к организации занятий в бассейне

Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра. Перед началом и после занятий в бассейне организуют мытье детей под душем. В холодный период года занятия в бассейне предпочтительно

проводить после прогулки. Если посещение бассейна предшествует прогулке, то для предупреждения переохлаждения детей необходимо предусмотреть временной интервал не менее 50 мин. Для профилактики переохлаждения детей занятия в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой (холодным душем, про плаванием под холодной струей, топтанием в ванночке с холодной водой). Продолжительность занятий зависит от возраста детей.

Группы	Длительность занятий	Количество занятий в неделю
Младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет	15 минут	1
Среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет	20 минут	1
Старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет	25 минут	1
Старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет	30 минут	1

3.3. Традиционные события, праздники, мероприятия

Программа предусматривает организацию культурно - досуговой деятельности детей, задачами которой являются:

- организация культурного отдыха детей, их эмоциональной разрядки;
 - развитие детского творчества в различных видах деятельности и культурных практиках;
 - создание условий для творческого взаимодействия детей и взрослых;
 - обогащение личного опыта детей разнообразными впечатлениями, расширение их кругозора средствами интеграции содержания различных образовательных областей;
 - формирование у детей представлений об активных формах культурного отдыха, воспитание потребности в их самостоятельной организации.
- Развлечения и досуги на воде проводятся 1 раз в месяц в каждой возрастной группе, праздник на воде проводится для детей старшего возраста 2 раза в год.

Возрастная группа	количество		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	Праздник
Младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц		20 мин	
Старшая	1 раз в месяц	1 раз в год	25-30 мин	до 40мин
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	30-40 мин	до 45мин

Календарный план воспитательной работы в бассейне

Календарный план воспитательной работы по обучению плаванию составлен в соответствии с календарным планом воспитательной работы МБДОУ. Все мероприятия проводятся с учётом возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

месяц	Календарный праздник	Название мероприятия	Возраст детей
Окт	День защиты животных	На старт, внимание....Квак!	3-7 лет
Нояб	День народного единства	Игры с Вумуртом	5-7 лет
Дек	Новый год	Аква-квест на приз Деда Мороза	5-7 лет
Янв	День «Спасибо»	Мы ребята дружные!	3-7 лет
Фев	День спорта	Олимпийские игры на воде	5-7 лет
Март	День воды	Приключения Капельки	3-7 лет
Апр	День космонавтики	Космические приключения	5-7 лет
Май	День Победы	Ура, Победе!	5-7 лет

IV. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

Рабочая программа обучения плаванию детей 3-7 лет МБДОУ «Детский сад № 53» разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с № 53 в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минобрнауки от 17.10.2013 № 1155, с изменениями и дополнениями, внесенными приказами Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. № 31 и 08.11.2022 г. № 955 (далее — ФГОС ДО), и Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 25.11.2022 № 1028, (далее — ФОП ДО).

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

Задачи:

- формировать у детей интерес и эмоционально положительное отношение к занятиям плаванием, потребности в занятиях плаванием вне детского сада,
- формировать у детей представления о плавании как виде спорта, о роли плавания в укреплении здоровья, совершенствовании опорно-двигательного аппарата и формировании правильной осанки, о воде как закаливающим факторе, о достижениях российских спортсменов-пловцов,
- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде,
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде, формировать у детей плавательные умения и навыки, способствовать освоению технических элементов плавания, разных стилей и способов плавания (кроль на груди и на спине),
- воспитывать у детей психофизические качества (ловкость, гибкость, быстроту, выносливость, решительность, уверенность в своих силах и др.), развивать координацию движений, ориентировку в водном пространстве,
- способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- воспитывать у детей волевые качества, самоконтроль и самостоятельность при выполнении движений и упражнений в воде, дисциплину, организованность, стремление соблюдать правила в подвижных играх на воде (включая игры народов родного края), - воспитывать инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях,
- способствовать усвоению детьми правил безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах),

- формировать у детей стойкие гигиенические навыки, чистоплотность (самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи).

Рабочая программа по обучению плаванию включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел

Включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения рабочей программы по обучению плаванию. Результаты освоения рабочей программы по обучению плаванию представлены в виде целевых ориентиров, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Также входят подходы к проведению педагогической диагностики достижений планируемых результатов

Содержательный раздел

Включает задачи и содержание воспитательно-образовательной деятельности для всех возрастных групп по обучению детей плаванию. Также в разделе описаны: формы, способы, методы реализации рабочей программы;

- особенности образовательной деятельности по обучению детей плаванию; способы поддержки детской инициативы;
- взаимодействие инструктора по физкультуре на бассейн с семьями обучающихся.

Организационный раздел

Организационный раздел включает:

психолого-педагогические условия реализации рабочей программы;

особенности организации развивающей предметнопространственной среды (далее – РППС) в бассейне;

- материально-техническое обеспечение рабочей программы и обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания; кадровые условия;
- санитарно-гигиенические условия;
- образовательная деятельность в бассейне в режиме и распорядке дня; календарный план воспитательной работы в бассейне.