

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом
От 31.08.2020 протокол №6

Зав. МАДОУ
пр. № 42\осн 01.09.2020

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
№370 «РУЧЕЁК»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
С ОБУЧЕНИЕМ ПЛАВАНИЮ**

Возраст детей: *3-7 лет*
Срок реализации: *4 года*

Инструктор по физвоспитанию
(с обучением плаванию)
Даутов А.Р.

Содержание	Стр.
I. Целевой раздел:	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи рабочей программы	4
1.3. Принципы обучения плаванию	4
1.4. Формы, методы, этапы и средства обучения плаванию	5
1.5. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста	7
1.6. Особенности физического развития детей с нарушением зрения	8
1.7. Планируемые результаты	8
II. Содержательный раздел	9
2.1. Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»	9
2.1.1. Первый год обучения. Календарно-тематическое планирование второй младшей группы	9
2.1.2. Второй год обучения. Календарно-тематическое планирование средней группы	10
2.1.3. Третий год обучения. Календарно-тематическое планирование старшей группы	12
2.1.4. Четвертый год обучения. Календарно-тематическое планирование подготовительной группы	13
III. Организационный раздел	
3.1. Организация образовательной деятельности по плаванию	15
3.2. Материально-технические условия	15
3.3. Методическое обеспечение	16
3.4. Взаимодействие с родителями	16
3.5. Взаимодействия со специалистами	17
3.6. Правила посещения бассейна	17
Приложения	
1. Карты мониторинга	18

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

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

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

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

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа является компонентом 2 части основной общеобразовательной программы МАДОУ формируемой участниками образовательного процесса и разработана на основе парциальной программы Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду», которая не противоречит задачам и принципам *Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы" /под редакцией Т.С. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой*, а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа – 30.07.2013);
- Федеральными законами «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 г. № 181 (с изменениями на 28 июня 2014 года), «Об

основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24 июня 1999 г. № 120, ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124.

- Письмо Минобрнауки России от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год - 37 недель.

Срок освоения программы: 4 года

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: закаливание, укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение их плаванию.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- ◆ Укрепить здоровье ребенка.
- ◆ Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

2. Образовательные задачи:

- ◆ Формировать двигательные умения и навыки.
- ◆ Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

3. Воспитательные задачи:

- ◆ Воспитывать двигательную культуру.
- ◆ Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- ◆ Воспитывать заботу о своем здоровье.

4. Коррекционные задачи:

- ◆ Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
- ◆ Формировать правильную осанку.

1.3. Принципы обучения плаванию

1. **СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что даёт больший эффект, чем эпизодические.
2. **ДОСТУПНОСТЬ.** Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступны детям дошкольного возраста.
3. **АКТИВНОСТЬ.** Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.
4. **НАГЛЯДНОСТЬ.** Объяснение сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д
5. **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ** и **ПОСТЕПЕННОСТЬ.** Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

1.4. Формы, методы, этапы и средства обучению плаванию

Формы обучения

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 6-7 человек (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е. от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Методы

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- ◆ словесные методы;
- ◆ наглядные методы;
- ◆ метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- ◆ практические методы.

Словесные методы

Словесные методы — рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет - содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

Наглядные методы.

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикация, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

Практические методы

Основным практическим методом является метод упражнения.

Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Этапы обучения (условные):

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, её свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть с доской в руках, с выдохом в воду. Так же свободно плавать, стиль кроль.

На последнем, четвертом этапе начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с, неподвижной опорой (на месте),

— изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры - все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Средства

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие:

- ◆ общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- ◆ подготовительные упражнения по освоению с водой;
- ◆ игры и развлечения на воде;
- ◆ упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия по плаванию и его содержание зависит от поставленных задач. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды и включает в себя:

- упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте — наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);
- специально-подготовительные упражнения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям — упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; упражнения для развития мышц, участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц).

Подготовительные упражнения по знакомству с водой.

Эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде.

Игры.

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

1.5. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

3-4 года	◆ Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки, на носках, спиной вперед, приставным шагом; ◆ Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении; ◆ Действия с предметами: плавательной доской, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде). ◆ Погружения в воду до плеч, шеи, подбородка, глаз. ◆ Погружения в воду с головой, задерживая дыхания, с выдохом в воду, дуть на воду. ◆ Скольжения на животе – держась за руки преподавателя, держась за плавательную доску.
4-5 лет	◆ Передвижения в воде шагом: на носках; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колен; спиной вперед; с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и т.п). ◆ Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; на носках. ◆ Передвижения прыжками: на обеих ногах; со сменой ног; с поворотом кругом. ◆ Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. ◆ Скольжения на животе – держась руками за поручень; за плавательную доску; лежать на воде свободно: принять положения «звездочка», «медуза».
5-6 лет	◆ Передвижение в воде шагом, бегом, прыжками с движениями рук постепенным усложнением условий. ◆ Погружения в воду с опорой, держась за бортик. Полное погружение без опоры с закрытыми глазами и попытками открывать глаза. ◆ Скольжение на груди без и с работой ног; с опорой о поручень, плавательную доску. ◆ Скольжение на спине – с опорой о плавательную доску; лежать на спине; скользить на спине отталкиваясь от бортика.
6-7 лет	◆ Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; приставной шаг; шаг продольной и поперечной «змейкой». ◆ Передвижения в воде бегом: в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед. ◆ Прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед. ◆ Погружения в воду: с головой; собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; нырять. ◆ Скольжение на животе с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. ◆ Скольжение на спине с работой ног, сочетать движение рук и ног и дыхания.

1.6. Особенности физического развития детей с нарушением зрения.

Детям с нарушением зрения посещать занятия плаванием можно. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативной функции, повышению нервных процессов.

У детей с нарушением зрения отмечается существенное снижение кровотока в сосудах глаза и ослабление аккомодационной способности (способность глаза приспособляться или устанавливаться к предметам, находящимся от него на различных расстояниях). Систематическое применение физических нагрузок (упражнений): бег, плавание в комплексе со специальной тренировкой способствуют значительному повышению уровня выносливости и оказывают благоприятное влияние на все аккомодационные способности глаз.

Еще недавно при миопии врачи строго ограничивали физическую активность, но в последнее время стали давать прямо противоположные рекомендации. Выяснилось, что занятия физкультурой повышают работоспособность цилиарной мышцы, укрепляют склеру глаз и приостанавливают прогрессирование близорукости. Правда, в зависимости от её степени физическую нагрузку приходится дозировать и периодически посещать окулиста (приложение).

Однако, имеются некоторые запрещающие двигательные элементы, для детей с нарушением зрения, которые нужно иметь ввиду, при проведении занятий по плаванию.

Запрещено! Любые упражнения с отягощениями, прыжки и прыжки в воду (кроме близорукости слабой степени), резкие наклоны туловища, т.к. во время тренировок возможны сильные сотрясения туловища и натуживание, что может вызвать дальнейшее прогрессирование заболевания и различные осложнения.

Противопоказанием к занятиям плаванием является осложненная близорукость.

Полезно! Детям с близорукостью до -6 диоптрий полезны все типы циклических упражнений – бег в медленном темпе, ходьба, плавание и особенно спортивные игры.

Важно! Физическая нагрузка должна быть небольшой – сильное утомление может вызвать нарушение кровообращения в глазах.

1.7. Планируемые результаты.

Программа подразумевает:

- ✓ Умение осознанно использовать различные виды движений на воде
- ✓ Плавать разными способами
- ✓ Интерес к данному виду деятельности

Ожидаемые результаты:

- ✓ Преодоление водобоязни
- ✓ Освоение различных видов движений в воде
- ✓ Повышение эмоционально-положительного тонуса в течении длительного времени

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга в ходе наблюдений за активностью детей при выполнении упражнений в бассейне. Мониторинг индивидуального развития детей проводится два раза в год – в октябре и апреле.

Инструментарием для мониторинга являются *карты наблюдений детского развития (приложение I)*, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются для:

- 1) индивидуализации образования, т. е. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей его развития;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создаются педагогические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»

Цель: 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.).

2.1.1. Первый год обучения. Календарно тематическое планирование во второй младшей группе.

№	Сроки	Задачи	Кол. часов	Мероприятия
1.	Сентябрь	1. Провести экскурсию в бассейне, познакомить с новым помещением, дать представление о том, чем занимаются в бассейне.	1	Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» «Кораблики» «Найди себе пару»
		2. Рассказать о работе инструктора и медсестры бассейна.		
		3. Показать инвентарь и игрушки, рассказать о том, как их используют на занятиях.	1	
		4. Провести экскурсию на занятие старших детей.		
		5. Показать, как можно играть, плавать в бассейне.	1	
2.	Октябрь	6. Рассказать о технике безопасности на занятиях и в помещении бассейна.	1	
		7. Показать, как плавают или тонут игрушки.	1	
2.	Октябрь	1. Обучить опусканию лица в воду.	2	Игры в воде: «Догоните меня» «Солнышко и дождик»
		2. Обучить различным видам передвижений в воде.	2	
3.	Ноябрь	1. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.	2	Игры в воде: «Карусели» «Кораблики» «Рыбки резвятся»
		2. Совершенствовать передвижения по дну бассейна прыжками.	2	
		3. Совершенствовать приседания в воде.		
4.	Декабрь	1. Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания.	3	Игры в воде: «Хоровод» «Найди свой домик»
		2. Обучить однократному выдоху в воду.		
		3. Совершенствовать передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, опустив лицо в воду.	1	
5.	Январь	1. Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «звездочка», «медуза»).	2	«жучок паучок»
		2. Совершенствовать различные виды передвижений.	2	
6.	Февраль	1. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине.	2	«Качели» «Пузырь»
		2. Дыхательные упражнения.	2	
7.	Март	1. Обучить многократным выдохам в воду.	2	
		2. Обучить принимать горизонтальное положение на груди и на спине.	2	
8.	Апрель	1. Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой. 2. Совершенствовать выполнение выдохов в воду. 3. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.	4	Спортивная эстафета по итогам года «Что мы умеем».
9.	Май	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение с водой. 2. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.	4	«Нырни в обруч» ¹⁰
		Итого	37	

2.1.2. Второй год обучения. Календарно тематическое планирование во второй средней группе.

№	Сроки	Задачи	Кол. часов	Мероприятия
1.	Сентябрь	1. Провести экскурсию в бассейне, познакомить с новым помещением, дать представление о том, чем занимаются в бассейне.	1	Игры на суше: «Карусели» «Сердитая рыбка» «Пузырь»
		2. Рассказать о работе инструктора и медсестры бассейна.		
		3. Показать инвентарь и игрушки, рассказать о том, как их используют на занятиях.	1	
		4. Провести экскурсию на занятие старших детей.		
		5. Показать, как можно играть, плавать в бассейне.	1	
	Октябрь	6. Рассказать о технике безопасности на занятиях и в помещении бассейна.	2	Досуг соревнование на воде «Путешествие лягушонка Кваки» «Водолаз»
		7. Показать, как плавают или тонут игрушки.		
	Ноябрь	1. Обучить различным видам передвижений в воде.	2	«Мячики»
		2. Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания.	1	
		3. Дыхательные упражнения.	1	
	Декабрь	1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.	2	Игровые упражнения: «Ледокол» «Островки»
		2. Совершенствовать передвижения по дну бассейна прыжками.	2	
		3. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.		
	Январь	1. Обучить скольжению в воде на груди и на спине,	1	Эстафета «Кто быстрее».
		2. Обучить работать ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры.	1	
		3. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.	2	
	Февраль	1. Совершенствовать работу ног, как при плаванию способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.	3	«Ворона», «Водолаз»
		2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.		
		3. Дыхательные упражнения.	1	
		1. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.	2	«Я плыву»
		2. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине.	2	
		1. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	2	Физкультурно-оздоровительный

	Март	2. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду. 3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль, на груди и на спине.	2	праздник «Я здоровым быть хочу».
	Апрель	1. Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой).	1	Спортивная эстафета по итогам года. «Качели»
		2. Совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем.	1	
		3. Дыхательные упражнения.	2	
	Май	1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду (с плавательной доской).	2	«Смелые ребята» «Нырни в обруч»
		2. Воспитывать организованность и самостоятельность.	2	
		Итого	37	

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.
«Змейка», «Паровозик», «Невод», «Пятнашки», «Карусели».

Игры для освоения передвижений в воде.

Водолазы. Дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна тонущие игрушки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Морской бой. Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами в воде напротив друг друга. По сигналу преподавателя участники начинают брызгать водой в противника, стараясь заставить его отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.

Поплавок. Находясь в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело поднимается на поверхность. Не изменяя положение, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

Медуза. Участник игры стоит в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

Игры для овладения навыком скольжения.

Звездочка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

Стрелка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

Буксир. Выполняется парами (и на груди и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

Катера. Дети, держась за плавательную доску, ложатся на воду и скользят на груди, работая ногами

2.1.3. Третий год обучения. Календарно тематическое планирование в старшей группе.

№	Сроки	Задачи	Кол. часов	Мероприятия
1.	Сентябрь	1. Провести экскурсию в бассейне.	1	
		2. Рассказать о технике безопасности на занятиях и в бассейне.	1	
		3. Учить самостоятельно готовиться к занятиям.	3	
2.	Октябрь	1. Обучить погружению в воду.	1	«Морской бой» «Я плаваю»
		2. Обучить технике выполнения упражнений «поплавок», «звезда», «медуза».	1	
		3. Совершенствовать передвижение по дну бассейна разными способами.	2	
	Ноябрь	1. Обучить скольжению на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании способом кроль.	1	Досуг-соревнования на воде «Путешествие лягушонка Кваки».
		2. Дыхательные упражнения.	1	
		3. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежа в воде на груди и на спине.	2	
	Декабрь	1. Обучить скольжению на груди и на спине в сочетании с выдохом в воду.	1	Спортивный праздник на воде «Приключения Водяного под Новый год».
		2. Обучить скольжению на груди с доской в руках с движением ног как при плавании кролем.	1	
		3. Совершенствовать навык погружения под воду без опоры.		
	Январь	1. Дыхательные упражнения:	4	«Одуванчик», «Льдинка», «Дудочка», «Насос», «Киты»,
	Февраль	1. Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду.	2	«Качели» «Пловцы»
		2. Обучить движениям руками в плавании на груди.	1	
		3. Совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем.	1	
	Март	1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	2	«Поезд в туннель» «Я плаваю»
		2. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску.	2	
	Апрель	1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	2	Физкультурно-оздоровительный праздник «Я здоровым быть хочу».
		2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	2	
		3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.		
	Май	1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.	2	Праздник Нептуна. Спортивная эстафета по итогам года.
		2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.	2	
		3. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.		
		Итого	37	

2.1.4. Четвертый год обучения. Календарно тематическое планирование в подготовительной группе.

№	Сроки	Задачи	Кол. часов	Мероприятия
1.	Сентябрь	1. Провести экскурсию в бассейн. Рассказать о правилах поведения в бассейне.	5	Игровые упражнения на суше: «Сорока», «Дать-дать», «Солнышко», «Домик».
2.	Октябрь	1. Совершенствовать горизонтальное лежание в воде на груди и на спине. 2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.	4	«Поплавок» «Звезда» «Катера»
3.	Ноябрь	1. Обучить скольжению на груди и на спине.	2	«Поезд в туннель»
		2. Обучить технике выполнения упражнений «поплавок», «звезда», «медуза».	1	
		3. Способствовать привитию навыков личной гигиены.	1	
3	Декабрь	1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.	1	«Пловцы» Спортивный праздник «Приключения Водяного под Новый год»
		2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.	1	
		3.Способствовать развитию гибкости. 4.Воспитывать смелость и решительности.	2	
4	Январь	1.Обучить скольжению на груди с доской в руках с движением ног как при плавании кролем.	2	«На буксире» «Катера» «Морской бой»
		2. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).	1	
		3. Способствовать воспитанию скоростно-силовых возможностей. 4. Воспитывать самостоятельность и активность	1	
5	Февраль	1. Совершенствовать плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду. 2. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	2	«Карасик и щука» «Невод» «Карусели»
		3. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.	2	
6	Март	1. Обучить плаванию облегченным кролем на спине.	2	«Пятнашки с поплавком» Физкультурно-оздоровительный праздник «Я хочу быть здоровым»
		2.Способствовать развитию гибкости.	2	
		3.Способствовать формированию правильной осанки.		
		4.Воспитывать смелость и решительность.		

7	Апрель	1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.	2	Спортивная эстафета по итогам года. «Рыбка в сетке»
		2. Совершенствовать технику плавание кролем на спине без выноса рук из воды.	1	
		3. Способствовать формированию мышечного корсета.	1	
		4. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.		
8	Май	1. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.	2	«Нептун в гостях у дошколят»
		2. Способствовать закаливанию детского организма.	2	«Морской бой»
		3. Способствовать развитию координационных возможностей.		
		Итого	37	

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1.1. Организация образовательной деятельности по плаванию

Цикл занятий по обучению дошкольников плаванию включает в себя: для детей 3-4 лет 37 занятия (1 раз в неделю), 4-7 лет 37 занятий в год (1 раз в неделю). Понедельник - санитарный день.

Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом (СанПиН 2.4.1.3049-13):

Возрастная группа	Продолжительность непрерывной образовательной	Максимально допустимый объем образовательной деятельности
2 младшая группа 3- 4 года	не более 15 минут	в первую половину дня не превышает 30 минут
средняя группа 4-5 лет	не более 20 минут	в первую половину дня не превышает 40 минут
старшие группы 5-6 лет	не более 25 минут	в первой половине дня не превышает 45 мин и во вторую половину дня не более 25 минут
Подготовительная группа 6 – 7 лет	не более 30 минут	в первой половине дня не превышает 1,5 часа и во вторую половину дня не более 30 минут

Учебный план образовательной деятельности по обучению плаванию

№ п/п	Возрастная группа	Ко-во занятий в нед/мес	Ко-во занятий в год
1	2 младшие группы	1/4	37
2	Средние группы	1/4	37
3	Старшие группы	1/4	37
4	Подготовительные группы	1/4	37

Норма загрузки плавательного бассейна, согласно СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»:

- ❖ 25-метровый бассейн — 8 —10 чел. на 1 дорожку;
- ❖ площадь зеркала воды на одного ребенка не менее 3м²

Площадь зеркала воды бассейна ДООУ составляет 21 м², следовательно бассейн могут посещать дети подгруппой из 6-7 человек.
Температура воды в бассейне 30-32 градуса.

1.2. Материально-технические условия.

Бассейн расположен в основном здании учреждения и расположен на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка — душ — ножные ванны — зал с чашей бассейна. Имеется туалет.

Чаша бассейна - общая площадь бассейна 20,9 м.; глубина - 0,8 метров.

Оборудование для детей: плавательные доски, круги, нарукавники, мячи, обручи, плавательные игрушки, домино, коврики для занятий на суше, свисток, секундомер
К помещениям бассейна относиться **кабинет инструктора**, в котором имеется рабочий стол, стулья, шкаф.

3.3. Методическое обеспечение.

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «Детство-Пресс, 2003 год.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать

3.4. Взаимодействие с родителями воспитанников.

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

Формы работы с родителями.

Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения
- Родительское собрание «Роль и значение плавания в развитие детей дошкольного возраста» - Фотовыставка «Учимся плавать»	Объяснить значение плавания на развитие, оздоровление детей; Помочь научить детей правилам гигиены и поведения в бассейне; Объяснить о важности регулярного посещения занятий по плаванию.	Сентябрь Октябрь
- Рекомендации по режиму дня, литературе по закаливанию. - Дать комплекс упражнений на освоение с водой и комплекс специальных упражнений пловца для приобретения навыков плавания - Памятки "Правила посещения бассейна"	Объяснить роль родителей в помощи по оздоровлению и закаливанию ребёнка; Помочь детям преодолеть страх перед водой.	Ноябрь

Буклеты «Я здоровым быть хочу».	Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию, оздоровлению и закаливанию детей, а также к правилам здорового образа жизни.	Декабрь Январь.
Соревнования посвященные Дню Защитника отечества «Быстрые, сильные, ловкие».	Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.	Февраль Март.
- День открытых дверей: спортивная эстафета и фотовыставка по итогам года «Что мы умеем». - Итоговое родительское собрание.	Повысить знания родителей о физическом воспитании в частности о плавании; Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.	Апрель Май

3.5. Взаимодействие со специалистами ДОУ.

Взаимодействие с воспитателями:

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников групп.
- подготовка, организация и проведение спортивных праздников, развлечений и досугов.
- подготовка детей на районную спартакиаду «Старты Надежд»
- помощь в подборке и размещении информационного материала для родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- музыкальное сопровождение на спортивных мероприятиях.

Взаимодействие с медицинскими работниками:

- определение физкультурной группы, группы здоровья
- пропаганда здорового образа жизни.
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.
- профилактика травматизма.
- соблюдение санитарного состояния помещений бассейна (уборка, проветривание)

3.6. Правила посещения бассейна

➤ КТО МОЖЕТ ПОСЕЩАТЬ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ:

Для допуска к занятиям плаванием требуется:

1. Письменное разрешение родителей
2. Справка от врача-педиатра

Противопоказаниями для посещения могут стать:

- ◆ Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний
- ◆ Заболевания глаз и ЛОР-органов
- ◆ Инфекционные заболевания
- ◆ Туберкулез легких в активной форме
- ◆ Ревматические поражения сердца в стадии обострения
- ◆ Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки

➤ ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

Длинный махровый халат с капюшоном

Плавки для мальчиков и слитный купальник для девочек
Сменное белье
Резиновая обувь
Махровое полотенце
Мочалка
Мыло жидкое
Резиновая шапочка
Очки для плавания

Все купальные принадлежности дети приносят с собой в день занятий. После занятия мочалку и мыло, купальный костюм и белье кладут в отдельные пакеты. Вещи уносятся домой.

➤ *ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:*

Перед заходом воду принимается душ с мылом.

Родители следят за гигиеной детей, длиной ногтей на руках и ногах.

Ребенок не идет на занятие, если плохо себя чувствует.

Перерыв между занятиями в бассейне составляет 20 мин, для проведения уборки.

Перерыв между бассейном и прогулкой на улице (уходом домой) должно пройти, как минимум 50 минут.

Приложение 1

Карты мониторинга овладения навыками плавания по программе обучения плаванию в детском саду Е.К. Вороновой

Вторая младшая компенсирующая группа для детей с нарушением зрения № ____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Вход в воду с помощью взрослого		Упражнен ия на дыхания		Игровое упражнен ие		Скольжен ия на животе		Работа ногами		Ходьба		Прыжки		Бег		Погружен ие лица в воду		Общий балл		Средняя оценка	
		с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и
1.																							
2.																							

17.																							
	Итого:																						

Средняя компенсирующая группа для детей с нарушением зрения № ____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Вход в воду самостоя тельно		Ходьба		Игровое упражнен ие		Упражнен ие на дыхание		Работа ногами		Скольжен ие на животе		Прыжки		Бег		Погружен ие лица в воду		Общий балл		Средняя оценка	
		с	и	с	и	с	и	с	и	С	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и
1.																							
2.																							
..																							
17																							
	Итого:																						

Старшая компенсирующая группа для детей с нарушением зрения №_____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Вход в воду самостояте льно		Упражнен ие на дыхание		Работа ногами в стиле «кроль»		Скольжен ие на груди		Скольжен ие на спине		Игра		Свободно е плавание		Бег		Погружен ие в воду с головой		Общий балл		Средняя оценка	
		с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и
1.																							
2.																							
...																							
17.																							
	Итого:																						

Подготовительная компенсирующая группа для детей с нарушением зрения № 9

№ п/п	Ф.И. ребенка	Вход в воду самостоя- тельно		Упражнен- ие на дыхание		Работа ногами в стиле «кроль»		Скольжен- ие на груди		Скольжен- ие на спине		Игра		Свободно е плавание		Бег		Погружен- ие в воду с головой		Общий балл		Средняя оценка	
		с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	С	и		
1.																							
2.																							
...																							
17.																							
	Итого:																						

	Ноябрь 20		Апрель 20		Уровни оценки:	Критерии оценки:
Высокий		%		%	Высокий 3	высокий 2,6-3 балла
Средний		%		%	Средний 2	средний 2-2,5 балла
Ниже среднего		%		%		ниже среднего 1,6-1,9 балла
Низкий		%		%	Низкий 1	низкий 1-1,5 балла

Инструктор по ФИЗО с обучением плаванию

Сводная диагностическая таблица итоговых показателей по обучению плаванию детей

Возрастные группы	Кол-во детей		Высокий уровень		Средний уровень		Ниже среднего уровень		Низкий уровень	
	старт	итог	старт	итог	старт	итог	старт	итог	старт	итог
Подготовительная группа № 5										
Подготовительная группа № 12										
Старшая группа № 2										
Старшая группа № 3										
Старшая группа № 10										
Средняя группа № 6										
Средняя группа № 7										
Средняя группа № 8										
Вторая младшая группа №9										
Вторая младшая группа № 4										
Итого:										