

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 481 г. Челябинска»
454003, г. Челябинск, ул. 250-летия Челябинску, 30 а,
тел. (факс): (351) 795-59-09, 795-59-08, 244-32-80, E-mail: mou481@mail.ru
ОКПО 42467166 ОГРН 1027402330680
ИНН 7447033224 КПП 744701001**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «02» сентября 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 481 г. Челябинска»
плавание

срок реализации программы 2016/2017 учебный год

Разработчик
: Нагаева

2016.

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи реализации Программы	5
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.4 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	9
1.5 Промежуточные планируемые результаты	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1 .Характеристика возрастных особенностей воспитанников	12
2.2 Содержание работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста	15
2.3 Описание форм, способов, методов и средств реализации содержания бучения плаванию дошкольников	20
2.4 Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений	22
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1 Особенности организации образовательного процесса	26
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	28
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы	29
Приложение	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Закон «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание рабочей программы составлено с учетом принципов и подходов к формированию образовательных программ, отраженных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

- 1) полноценное проживание ребенком 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 (далее индивидуализация дошкольного 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 ДООУ с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в разных видах детской деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Представленная рабочая программа для детей 3-7 лет обеспечивает преемственность с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «ДС № 481 г. Челябинска», парциальной программы «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 3-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки данной рабочей программы составили:

- Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
- Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным- общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

В дошкольном образовании всегда актуален вопрос о средствах и методах укрепления психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитии жизненно необходимых ребенку физических качеств. Ведущая роль в решении данных задач отводится физическим упражнениям. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию и укреплению уровня здоровья ребёнка, сохранению достаточного уровня двигательной активности, увеличению резервов детского организма.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детского организма. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на его развитие. Особенно благоприятны занятия плаванием для всестороннего развития мышечной, сердечно - сосудистой систем; органов дыхания, для профилактики и лечения различных нарушений осанки детей.

Плавание является эффективным средством закаливания детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды; укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Но плавание, это не только средство оздоровления организма. Умение плавать является необходимым навыком для человека в разнообразных экстремальных ситуациях, важным средством гармоничного развития личности. Древние греки считали умение плавать таким же обязательным, как и умение читать. «Он не умеет ни плавать, ни читать» - так говорили о необразованном человеке. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Если детей с ранних лет приучать держаться на воде, проплывать хотя бы небольшое расстояние, то многие жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Плавание является одним из самых эффективных средств физического воспитания. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся

у детей умения и навыки в беге, ходьбе, прыжках, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в спортивном зале. Одновременно детям прививаются умения и навыки самообслуживания, гигиены, что очень важно для гармоничного развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности, имеет огромное воспитательное значение. Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, решительность, уравновешенность, смелость, самостоятельность, уверенность в своих силах, умение действовать в коллективе. Преодолевая трудности в процессе обучения плаванию, дети становятся более дисциплинированными, внимательными к товарищам.

Большая роль отводится положительным эмоциям, которые появляются у ребенка во время обучения плаванию. Ощущение свободного движения в воде создает у детей веселое настроение, вызывает желание и потребность заниматься спортом и, в частности, плаванием. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Плавание благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность.

Также плавание является эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки. Во время плавания позвоночник ребенка выпрямляется, уходит нагрузка на позвоночник, но при этом укрепляются мышцы поддерживающие его.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста - это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев на воде. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективен процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

1.2 Цель и задачи реализации Программы

Цели начального обучения плаванию дошкольников:

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес к занятиям плаванием, любовь к воде.

Задачи обучения:

Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.

- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.

- Учить выдоху в воде.

- Учить лежать в воде на груди и на спине.

- Учить скольжению в воде на груди и на спине.

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.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности - предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий,

заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности - выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающетренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление

организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности- и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.4 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности,

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно

придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности».

Оценка индивидуального развития детей.

Согласно пункта 3.2.3. Стандарта «...при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

1.5 Промежуточные планируемые результаты

Формирование основных навыков плавания

3- 4 года

Безбоязненно входит в воду и передвигается в ней с помощью взрослого и самостоятельно.

Активно включается в игры в воде, выполняет несложные упражнения в воде.

Выполняет правильный выдох на воду, на игрушки; в воду с опорой о дно. Опускает лицо в воду с открытыми глазами на задержке дыхания.

4- 5 лет

Опускает лицо в воду с открытыми глазами на задержке дыхания.

Повышает двигательную активности в играх.

Самостоятельно выполняет выдохи в воду с опорой и в движении, выполняет задержку дыхания.

Знакомится с техникой выполнения всплывания на груди, делает попытки выполнения на груди.

Выполняет скольжения на груди с помощью вспомогательных средств на задержке дыхания.

5- 6 лет

Передвигается в воде различными способами (ходьба, бег, прыжки), выполняет 2-3 задания по словесному объяснению.

Совершенствует двигательные навыки при общении с водой.

Самостоятельно выполняет выдох в воду с поворотом головы с опорой и в движении.

Самостоятельно выполняет выдох в воду с опорой и в движении, выполняет задержку дыхания.

Выполняет всплывания на груди и «поплавок»; проявляет попытки выполнения всплываний на спине с использованием вспомогательных средств и без них (первичные навыки).

Выполняет скольжения на груди с различным положением рук без вспомогательных средств на задержке дыхания.

Проявляет попытки выполнения скольжения на спине при сохранении правильного положения тела в воде.

Координирует работу ног, рук в скольжении на груди.

Плавает способом «кроль» на груди на задержке дыхания.

6-7 лет

Свободно передвигается в воде с выполнением 3-5 заданий.

Совершенствует двигательные навыки в играх и играх - эстафетах.

Самостоятельно выполняет выдох в воду с поворотом головы в движении, в скольжении на груди.

Совершенствует навык ныряния.

Совершенствует задержку дыхания при опускании под воду.

Выполняет всплывания на груди и на спине без вспомогательных средств.

Выполняет скольжения на груди, скольжение на дальность.

Выполняет скольжения на спине с различным положением рук, на дальность (сила толчка).

Координирует работу ног, рук в скольжении на груди (на задержке дыхания и с выдохом в воду) и на спине.

Плавает способом «кроль» на груди с выдохом в воду.

Плавает способом «кроль» на спине.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Характеристика возрастных особенностей воспитанников

Разделение детей на возрастные группы осуществляется в соответствии с закономерностями психического развития ребенка и позволяет более эффективно решать задачи по реализации Программы дошкольного образования с детьми, имеющими, в целом, сходные возрастные характеристики

3-4 года

Физическая компетентность: Высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Осваиваются основные движения, обнаруживается стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть). Начинают развиваться физические качества (скоростно-силовые, координация, гибкость).

Краткая характеристика видов детской деятельности

Ведущая деятельность - игровая.

Центральным новообразованием этого возраста является:

- усвоение первоначальных нравственных норм;
- самооценка;
- появление элементов партнерского общения.

Ведущая потребность - в общении, в уважении, в признании самостоятельности ребенка.

Основные достижения возраста:

- формирования «системы Я»;
- развитие воображения через функцию замещения одного предмета другим.

Кризисы развития: кризис 3х лет

Ресурсы развития: ярко выражено стремление к деятельности

Темп роста по сравнению с ранним возрастом несколько замедляется. Если на втором году жизни ребенок подрастает в среднем на 10-12 см, то на четвертом году всего на 5-6 см. К 4 годам длина тела мальчиков составляет 99,3-100 см, девочек - 98,4-100 см. Вес тела - 15,5-6,1 кг и 14,8-15,8; окружность грудной клетки - 52-53 см и 51-53 см.

Навык владения своим телом у малыша замедлен, движения не всегда точны. При ходьбе темп неравномерный, боковые раскачивания, разведение рук при сохранении равновесия, шарканье ногами, ноги полусогнуты. Возраст 3-4 года важен в развитии тонкой моторики кисти, влияющей на развитие ЦНС, и в освоении обособленности движения рук и ног. С 1 года до 5 лет программирование регуляции движений и их текущий контроль осуществляется зрительно-двигательной функциональной системой на базе зрительной обратной связи. В то же время наблюдается слабость тормозных процессов, преобладание возбуждения над торможением. Дети этого возраста физически и психически ранимы, быстро утомляются. Однако необыкновенно высокие раздражительные способности и пластичность нервной системы обеспечивают возможность накапливать первоначальный двигательный опыт. Осваивать новые движения и действия в общих чертах, допуская большое количество неточностей, вызванное несовершенством двигательного опыта. При беге некоторые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, но сознательное число детей этим навыком не обладают. Почти 50% детей 3-4 лет умеют хорошо прыгать; у них неплохой толчок и приземление на полусогнутые ноги. Остальные отталкиваются слабо, приземляются на всю стопу, на прямые ноги. У всех малышей этого возраста отсутствует взмах рук при прыжке. Бросать большой мяч или метать маленькие дети могут плохо. Отсутствует замах руки и поворот туловища. Легче дается бросание и ловля мяча на близком расстоянии, чем бросание вдаль. При лазанье движения рук не всегда сочетаются с движениями ног. Дети умеют сохранять равновесие: вставать, садиться, ползать и ходить, стоять на одной ноге, ходить

на цыпочках, подниматься по лестнице и спускаться с нее. Ребенок 3-4 лет может садиться на трехколесный велосипед, управлять рулем и одновременно крутить 10 педали.

Дети еще не умеют и не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его дышать через рот - снизьте нагрузку или переключитесь на игры малой активности

4- 5 лет

Физическая компетентность: Развиваются ловкость и координация движений. Могут удерживать равновесие. Умеют регулировать двигательную активность. Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья.

Краткая характеристика видов детской деятельности

Ведущая деятельность - сюжетно-ролевая игра.

Ведущая потребность - познавательная активность, потребность в общении.

Ведущая функция - наглядно-образное мышление.

В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2 кг, рост - на 6-7 см; к 5 годам средний вес ребенка достигает у мальчиков 17,0-18,1 кг, у девочек 16,0-17,7 кг; рост у мальчиков 106,0-107,0 см, у девочек - 105,4-106,0; окружность грудной клетки 54- 55,5 см и 53-54,7 см

К 4,5-5 годам навыки владения своим телом у ребенка становятся более точными. Детям доступны уже прыжки, перепрыгивания через небольшие препятствия, они лучше справляются с бросанием и ловлей мяча. Труднее всего они осуществляют метание на дальность, особенно в цель, так как оно требует хорошего глазомера и силы мышц, что еще недостаточно у них развито. К 5 годам значительно развивается мускулатура, особенно на ногах, мышцы становятся сильнее, работоспособность их увеличивается. При беге 20% детей уже могут отрывать обе ноги от земли. У детей этого возраста неплохой прыжок: толчок и приземление на полусогнутые ноги. К 5 годам длина прыжка увеличивается, ребята овладевают прыжком с разбега, но они еще недостаточно используют при прыжке взмах рук, слабо отталкиваются, иногда приземляются на всю стопу. Дети 4-5 лет в связи с улучшением координации движений умеют стоять на одной ноге, ходить на носках и пятках, ходить между линиями, нарисованными на полу или земле, по скамейке, бревну на различной высоте. С 4-5 летнего возраста можно начинать учить ходьбе на лыжах и катанию.

5- 6 лет

Физическая компетентность: Более совершенной становится крупная моторика. Владуют основными движениями, способны к освоению сложных движений. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Имеют представление о здоровом образе жизни.

Краткая характеристика видов детской деятельности

Ведущая деятельность - сюжетно-ролевая игра.

Центральным новообразованием этого возраста является: предвосхищение
результата деятельность; активная планирующая функция речи; внеситуативно-деловая форма общения со сверстниками.

Ведущая потребность - потребность в общении, творческая активность

Ведущая функция - воображение.

Особенности возраста:

- проявление элементов произвольности всех психологических процессов;
- половая идентификация.

В этом возрасте вес ребенка увеличивается примерно на 200 г. в месяц, рост на 0,5 см. К 6 годам средний вес малыша достигает: у мальчиков 106,5-112,5 см. Окружность грудной клетки у мальчиков 55,5-57,6 см; у девочек 54,7-56,6 см.

У 6-летних детей появляется легкость, ритмичность бега, исчезают боковые раскачивания. Увеличивается длина прыжка с места, дети овладевают прыжком с разбега, хорошо подпрыгивают на одной ноге на месте и с продвижением вперед. В возрасте 5-6 лет координация движений улучшается, согласование движения рук и ног улучшается более чем у 70% детей, становится более равномерным шаг. В 5-летнем возрасте у большинства детей уже правильные замах рукой и поворот туловища. При метании вдаль лучше выдерживается направление броска, развивается глазомер, осваивается метание на дальность и в цель. В связи с улучшением координации движения детям доступно выполнение более разнообразных и сложных игр, где требуется умение поддерживать равновесие как на месте, так и в движении.

6-7 лет

Физическая компетентность: Продолжается дальнейшее развитие моторики, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Определяют состояние своего, а также состояние здоровья окружающих.

Краткая характеристика видов детской деятельности

Ведущая деятельность - сюжетно-ролевая игра.

Ведущая потребность - общение.

Ведущая функция - воображение.

Особенности возраста: проявление произвольности всех психологических процессов, но не сформирована учебная деятельность школьного типа; переход к младшему школьному возрасту; полное доверие взрослому, принятие точки зрения взрослого; отношение к взрослому как к единственному источнику достоверного знания.

Кризис 7 лет - капризы, паясничание, демонстративное поведение; повышенная чувствительность.

Ведущим продолжает оставаться наглядно-образное мышление.

Новообразования:

- внутренний план действий;
- произвольность всех психологических процессов;
- возникновение соподчинения мотивов;
- самосознание, обобщенное и внеситуативное отношение к себе;
- возникновение первой целостной картины мира;
- появление учебно-познавательного мотива.

В течение 7-го года жизни средний вес ребенка достигает у девочек 19,9-22 кг; у мальчиков 20,2-24кг; рост у мальчиков 106,5-113,5 см; у девочек 106,0-113см; окружность грудной клетки зависит от упитанности ребенка, его физического развития.

У детей 6-7 лет происходит ускоренный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение: хрящевая ткань заменяется костной. С 5-6 лет начинается смена молочных зубов постоянными, и к 7 годам из 20 молочных зубов 5-6 заменяются постоянными. В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины и таза. Однако надо учитывать, что мелкие мышцы кисти руки находятся еще в развитии, и при рисовании, лепке, шитье дети быстро утомляются. Появляется различие в мышечной массе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Увеличивается подвижность грудной клетки, укрепляется сердечно - сосудистая система, совершенствуется пищеварительный аппарат, а также строение и развитие высшей нервной деятельности. К 7 годам почти у 100% детей более согласованы движения рук и ног, увеличивается длина шага и замедляется темп ходьбы, возрастает скорость ходьбы на расстоянии. В 6-7 лет значительно возрастает скорость бега. Постепенно на протяжении этого возраста длина шага при беге увеличивается. Он становится более равномерным, движения ног менее частыми. К 6-7

годам жизни дети выполняют прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной ноге, в длину с места и с разбега, в высоту. Они уже умеют использовать взмах рук при отталкивании; более 70% детей приземляются правильно (легко, на полусогнутые ноги). К 7-му году при соответствующей тренировке дети хорошо овладевают навыком метания. В этом возрасте почти всем детям доступно выполнение более разнообразных и сложных упражнений в равновесии, как на месте, так и в движении

2.2 Содержание работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Самый трудный период - это первый год обучения, так как запас умений и навыков у детей мал, приходится параллельно с задачами по обучению плаванию решать задачи по самообслуживанию. На данном этапе помощь взрослого особенно необходима. На следующих этапах повышается самостоятельность детей, и ребенок успешно справляется со всеми задачами по самообслуживанию.

Первые два года обучения ставят перед собой задачи: научить детей безбоязненно входить в воду, не бояться водных брызг, свободно передвигаться в воде, погружаться под воду, делать попытки лежать на воде, активно включаться в игры.

На этом этапе большое значение уделяется повышению двигательной активности детей. Этому способствует использование игровых приемов и методов. Игровая форма проведения повышает эмоциональность занятия, а коллективные игры являются хорошим стимулом для ребенка: выполнить задание не хуже своего товарища, действовать смелее.

Если ребенок может мыться под душем, не боится водных брызг, смело входит в воду, бегаёт и прыгает в воде, опускает лицо в воду, открывает глаза под водой, достает со дна предметы, делает попытки лежать на воде, то можно сказать, что он успешно справился с задачами и готов к переходу к следующему этапу обучения плаванию.

Группа заданий этого уровня дает возможность ребенку почувствовать действие выталкивающей силы, обрести устойчивое равновесие в воде. С этой целью в программу включены различные виды всплываний, скольжение на груди. При умении выполнения этих заданий ребенок готов к переходу на следующий уровень обучения плаванию.

Основное внимание при обучении скольжению уделяется выработке правильного толчка двумя ногами от дна, а затем о стенку бассейна; выполнению отталкивания в горизонтальном направлении, что способствует лучшему скольжению по поверхности воды, умению принимать обтекаемое положение туловища.

Для того чтобы дети могли скользить по воде, они должны свободно лежать на поверхности воды и погружаться в воду. Упражнения на спине детьми осваиваются медленнее, чем те же упражнения на груди. На первых этапах необходима помощь инструктора или эту помощь дети оказывают друг другу сами. Например, буксировка в играх, упражнения в парах и т. д. Только после того, как ребенок полностью овладеет навыками всплывания и скольжения на спине, рекомендуется переходить к включению координационной работы ног и рук, а затем к координации движений в плавании.

В качестве подготовительных упражнений рекомендуется использовать различные вращения руками: одной, двумя, назад, вперед; одновременно, поочередно. Затем эти упражнения целесообразно выполнять в движении, в скольжении и, наконец, согласовывая с выдохами в воду.

На всех этапах проводится работа над дыханием. На первых этапах это: выдох на ладошку, на воду; затем выдох в воду, выдох в воду с поворотом головы (с опорой, в движении, в скольжении, в плавании).

Техника выполнения выдоха в воду осваивается детьми неплохо, но, учитывая особую важность этого умения, работу по обучению выдоху необходимо закреплять и совершенствовать в течение всего цикла обучения.

Вот теперь полученных навыков достаточно и можно переходить к следующему этапу обучения плаванию.

Он включает в себя плавание на груди, на спине способом «кроль».

Задачи обучения расположены в следующей последовательности:

Безбоязненно входить в воду, не бояться водных брызг, свободно передвигаться в воде, активно включаться в игры на воде.

Учиться передвигаться в воде по дну бассейна различными способами. Эта задача в рамках данной программы реализуется в младших дошкольных группах в основной части занятия, а в старших дошкольных группах - в подготовительной части занятия (при проведении разминки в воде). В задания включаются различные виды ходьбы, бега, прыжков, различные варианты их последовательности и чередования.

Учить дыханию (выдох на ладошку, на воду, в воду: выдох с поворотом головы - с опорой о дно, в движении, в скольжении, в плавании).

Учить погружаться под воду: открывать глаза под водой, передвигаться и выполнять различные задания под водой, нырять в глубину и в длину.

Учить лежать на воде: на груди, на спине.

Учить скользить по воде: на груди, на спине.

Обучение координационным возможностям в воде: движения ногами при скольжении на груди, на спине, движения руками при скольжении на груди, на спине.

Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде (координация работы ног и рук с выдохом в воду).

Плавание способом «кроль» на груди, на спине.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Результат (задачи)	Возраст детей
I этап	
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненно и уверенно передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Младший дошкольный возраст (3-4 г.)
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду, нырять в воду, лежать на воде, скользить в воде с помощью вспомогательных средств и самостоятельно).	Средний и старший дошкольный возраст (4-6 лет)
III этап	
Закрепление навыков ныряния, всплывания и скольжения. Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старшие и подготовительные к школе группы (5-7 лет)
IV этап	
Закрепление и совершенствование техники плавания, элементарных прыжков в воду.	Подготовительные к школе группы (6-7 лет)

Младшая группа (3-4 года)

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

Продолжать 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: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

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 «Крокодильчик» 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 средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

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: пытаться 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.

К концу года дети могут.

Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

Бегать парами.

Пытаться проплыть 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 старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

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 различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.

Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.

Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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 требования.

К концу года дети могут.

Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

Бегать парами.

Нырять в обруч, проплыть 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 соскакать 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)

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

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.

Научить выдоху в воду.

Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.

Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.

Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

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

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

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

Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.

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.

Плывать на груди с работой рук, с работой ног.

Пытаться плавать способом на груди и на спине.

2.3 Описание форм, способов, методов и средств реализации содержания обучения плаванию дошкольников

Методы обучения.

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

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

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

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

передвижение по дну и простейшие действия в воде;
погружение в воду, в том числе с головой;
упражнение на дыхание;
открывание глаз в воде;
всплывание и лежание на поверхности воды;
скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»: движение рук и ног;
дыхание пловца;
согласование движений рук, ног, дыхания;
плавание в координации движений.

Простейшие спады и прыжки в воду:
прыжки на месте и с продвижением;
прыжки ногами вперед;

Игры и игровые упражнения способствующие: развитию умения передвигаться в воде; овладению навыком погружения и открывания глаз; владению выдохам в воду; развитию умения всплывать; овладению лежанием; овладению скольжением; развитию умения выполнять прыжки в воду; развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей - учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания, в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке: ознакомление с движением на суше; изучение движений с неподвижной опорой; изучение движений с подвижной опорой; изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

Особую роль в обучении дошкольников плаванию играет игровой компонент.

Известно, что основной формой деятельности дошкольника является игра. Данной программой предусмотрено включение в занятия по плаванию различных игровых приемов, проведение различных игр на воде. Важно учитывать, что занятия проходят в воде, температура которой ниже температуры тела ребенка. Поэтому включение в занятия игр различной подвижности позволяет контролировать состояние детей и поддерживать его на должном уровне. При подборе игр на воде очень важно учитывать возраст детей и степень их подготовленности. Так как подвижность детей младшего дошкольного возраста в воде невелика, то это компенсируется более высокой температурой воды при проведении занятий в бассейне с детьми младших и средних групп.. Постепенно дети улучшают свои умения и навыки, повышается их двигательная активность в воде, что позволяет постепенно снижать температуру воды. Игры с детьми на этом этапе проходят на более высоком двигательном уровне. Различные игры, знакомые детям, можно проводить в воде, внося в них незначительные изменения. Это позволяет внести разнообразие в занятие, сделать интересным процесс обучения. Для занятий в воде необходимо подбирать игры, которые требуют от ребят постоянного движения, тогда дети не будут мерзнуть. Если вводится в занятие новая игра, то ее необходимо сначала разучить на суше, чтобы дети запомнили правила игры.

Игры для детей младшей группы:

«Рыбки», «Догони рыбку», «Убеги от рыбки», «Пузырь», «Бегите ко мне», «Солнышко и дождик», «Зайцы и волк», «Принеси мяч», «Попади мячом в цель», «Поймай мяч», «Мы ребята смелые», «Поймай комара», «Бегите в домик», «Найди свой домик», «Поезд», «На прогулку», «Пес Барбос», «Назови цвет» и др.

С детьми средней группы проводятся выше перечисленные игры и добавляются следующие:

«Кто скорее принесет мяч?», «Кто скорее в домик?», «Цапли», «Карусель», «Хоровод», «Оса», «Мой веселый, звонкий мяч», «Достань предмет», «Море волнуется и Д-Р-

В старшей группе дополнительно вводятся новые игры:

«Чья команда скорее соберется?», «Мы веселые ребята», «Чья команда самая быстрая?», «Достань клад», «Ловишка с мячом» и т.д.

В подготовительной группе в занятия включаются игры предыдущего возрастного этапа, дополнительно вводятся игры: «Стрелки», « Лучший пловец», «Водолазы», «Чья команда скорее на другой берег?» и др. Игры с детьми данного возраста чаще носят соревновательный характер. Именно, игры-эстафеты позволяют совершенствовать

имеющиеся у детей умения и навыки и выполнять их на высоком уровне двигательной активности.

Использование игр позволяет в доступной для детей форме объяснить задание, непринужденно вовлечь воспитанников в освоение навыков плавания, способствует эмоциональной разгрузке.

Игры бывают: командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

для ознакомления со свойствами воды.

для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники,

для ознакомления с элементами прикладного плавания, для развития физических качеств, для эмоционального воздействия.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде

Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы.

В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.

Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.

В игре должны активно участвовать все занимающиеся.

Игра должна служить средством эмоционального воздействия.

В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.

В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.

В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.

Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, инвентарь и т. д.

При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога за состоянием воспитанников.

Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности (Приложение

2)

2.4 Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

№ п/п	Содержание работы	Дата	Выход
Работа с педагогами			
1.	Изучение состояние здоровья детей и корректировка показателей предыдущего учебного года (группы здоровья, группы физкультуры), внесение изменений в тетради	сентябрь	консультация для воспитателей, оформление документации

	по группам		
2.	Анализ методико-дидактических материалов, корректировка планов	август - сентябрь	консультация для воспитателей
3.	Утверждение плана работы и темы по самообразованию на учебный год	август - сентябрь	план работы
4.	Информация для воспитателей по режиму проведения НОД в группах на учебный год по бассейну	сентябрь	печатный вариант сетки НОД по группам
5.	«Особенности адаптации детей младшего дошкольного возраста к бассейну»	сентябрь - октябрь	печатная консультация
6.	«Приемы и методы работы с родителями по повышению посещаемости детьми бассейна»	ноябрь	консультация для воспитателей
7.	Ознакомление воспитателей с показателями мониторинга «Посещаемость детьми бассейна»	ежемесячно	оформление папок-передвижек в группах
8.	Диагностика умений и навыков детей по группам. Ознакомление воспитателей с результатами диагностики.	октябрь, май	заполнение листов диагностики по группам
9.	Подготовка к итоговому педсовету	май	отчеты
10.	Корректировка проведения НОД во всех возрастных группах через тетрадь взаимодействия педагогов и родителей	ежемесячно	заполнение тетради взаимодействия
Работа с детьми			
1.	Оформление папок-передвижек в группах: «Ваши здоровейки»	сентябрь	папки- ередвижки
2.	Подготовка к конкурсу «Здоровейка»	сентябрь	выпуск информационных листов, молний
3.	Подготовка к проведению «Веселых стартов» на воде в подготовительных группах	декабрь	конспект развлечения
4.	«Веселые старты» (на воде) в подготовительных группах	январь	развлечение
5.	Информация на сайт о проведенных «Веселых стартах» на воде.	январь	информация на сайт
6.	Оформление стенда «Учимся плавать» с использованием фрагментов «Веселых стартов» на воде	январь	оформление стенда
7.	Подготовка к проведению развлечения «Мы с водой крепко дружим» в старшей группе	январь	конспект развлечения
8.	Развлечение на воде: «Мы с водой крепко дружим!» в старшей группе	февраль	развлечение
9.	Информация на сайт о проведенном развлечении: «Мы с водой крепко дружим!» в старшей группе	февраль	информация на сайт
10	Оформление стенда «Учимся плавать» с использованием фрагментов развлечения «Мы с водой крепко дружим!» в старшей группе	февраль	оформление стенда
И.	Подготовка и участие в районных	февраль	индивидуальная

	соревнованиях по плаванию («Веселые старты» на воде)		работа с детьми подготовительных групп.
12.	Оформление информационных листов и молний по итогам районных соревнований по плаванию	февраль	молнии, награждение
13.	Подготовка к развлечению на воде: «Мой веселый, звонкий мяч!» в средних группах	февраль	конспект развлечения
14.	Развлечение на воде: «Мой веселый, звонкий мяч!» в средних группах	март	развлечение
15.	Информация на сайт о проведенных развлечениях: «Мой веселый, звонкий мяч!» в средних группах	март	информация на сайт
16.	Оформление стенда «Учимся плавать» с использованием фрагментов развлечения «Мой веселый, звонкий мяч!» в средних группах	март	оформление стенда
17.	Подготовка к развлечению на воде: «В гости к Лягушонку Прыг - Прыг!» в младшей группе	март	конспект развлечения
18.	Развлечение на воде: «В гости к Лягушонку Прыг - Прыг!» в младшей группе	апрель	развлечение
19.	Информация на сайт о проведенном развлечении: «В гости к Лягушонку Прыг - Прыг!» в младшей группе	апрель	информация на сайт
20.	Оформление стенда «Учимся плавать» с использованием фото фрагментов развлечения: «В гости к Лягушонку Прыг - Прыг!» в младшей группе	апрель	оформление стенда
21.	«Веселые старты» (на воде) в подготовительной группе	апрель	развлечение
22.	Оформление папки - передвижки в группе с использованием фото фрагментов «Веселых стартов» в подготовительной группе	апрель	папка - передвижка
23.	Информация на сайт о проведенных «Веселых стартах» на воде в подготовительной группе	апрель	информация на сайт МБДОУ
24.	Внесение показателей в папки- передвижки: «Ваши здоровейки»	ежемесячно	папки - передвижки
25.	Подготовка и оформление дипломов, медалей, призов для награждения «Здоровеек года»	апрель- май	медали, дипломы, призы
26.	Подведение итогов конкурса «Здоровейка года»	май	награждение «здоровеек»
27.	Оформление стенда «Учимся плавать» по итогам учебного года»	май	молнии, информация о «Здоровейках года»

Работа с родителями			
1.	Анкетирование среди родителей: «Наш ребенок»	сентябрь	анкеты
2.	Проведение дней открытых дверей для родителей	в течение уч. года	НОД детей
3.	Ведение тетради отзывов и предложений	в течение уч. года	записи родителей
4.	«Особенности адаптации детей младшего дошкольного возраста к бассейну»	сентябрь - октябрь	печатная консультация для родителей
5.	«Влияние НОД в бассейне на здоровье детей»	ноябрь	консультация для родителей
6.	Оформление папки - передвижки: «Наши первые успехи» в младшей группе с использованием фото фрагментов посещения детьми бассейна.	октябрь	папка - передвижка в группе
7.	Информация на сайт о первых успехах малышей в бассейне, (фото и видео).	октябрь	информация на сайт
8.	Индивидуальные консультации с родителями по вопросам организации НОД детей в бассейне.	в течение учебного года	консультации

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса с 1 сентября по 31 мая осуществляется по режиму дня холодного периода года, с 1 июня по 31 августа - по режиму дня теплого периода года. (Приложение 6)

Режим дня МБДОУ соответствует «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»)

При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе - 15 - 20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Дети могут посещать бассейн и сауну только при наличии разрешения врача-педиатра. Присутствие медицинского персонала обязательно во время плавания детей в бассейне и нахождения их в сауне.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Форма проведения занятий

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг)

Структура проведения занятий

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Тематический план 2

младшая группа (3-4 г)

Вид занятия	Количество НОД в год
Передвижение в воде различными способами	8
Упражнения и игры в воде	6
Выдох (на игрушку, на ладошку, на воду, в воду)	8
Погружение в воду	8
Свободное плавание	4
	Всего 34

Средняя группа (4-5 лет)

Вид занятия	Количество НОД в год
Передвижение в воде различными способами	2
Упражнения и игры в воде	4
Выдох в воду (с опорой и в движении)	7
Погружение в воду на задержке дыхания	7
Всплывания на груди	4
Скольжение на груди с помощью вспомогательных средств	6
Свободное плавание	4
Всего	34

Старшая группа (5-6 лет)

Вид занятия	Количество НОД в год
Выдох в воду с поворотом головы (с опорой и в движении)	5
Ныряние, подъем игрушек со дна	3
Всплывания на груди	5
Самостоятельное скольжение на груди	4
Скольжение на спине с помощью вспомогательных средств	4
Координационная работа ног, рук в скольжении на груди (по способу «кроль»)	4
Плавание способом «кроль» на груди (на задержке дыхания)	4
Свободное плавание (закрепление имеющихся у детей умений и навыков)	5
Всего	34

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Вид занятия	Количество НОД в год
Выдох в воду с поворотом головы (в плавании)	5
Ныряние, подъем игрушек со дна (с выполнением заданий)	3
Всплывания на груди, на спине	4
Самостоятельное скольжение на груди (на дальность)	4
Скольжение на спине (на дальность)	4
Координационная работа ног, рук в скольжении на груди, на спине (по способу «кроль»)	4
Плавание способом «кроль» на груди (в полной координации)	4
Плавание на спине способом «кроль»	4
Свободное плавание (закрепление имеющихся у детей умений и навыков)	
Всего	34

Формы подведения итогов реализации программы:

показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ; показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;

оформление стендов в группах по результатам мониторинга;

оформление фотовыставок в течение года

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2(3)	6-8	от 15 до 20	от 30 до 40
Средняя	2	8-10	от 20 до 25	от 40 до 50
Старшая	2	10	от 25 до 30	от 50 до 60
Подготовительная	2	10	от 25 до 30	от 50 до 60

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов	
	в неделю	в год	в неделю	в месяц
Вторая младшая	1	36	15мин	1 час
Средняя	1	36	20 мин	1 час 20 мин
Старшая	1	36	25мин	1 час 40 мин
Подготовительная	1	36	30 мин	2 часа

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду, - Москва, «Просвещение», 1991.
2. «От рождения до школы» примерная общеобразовательная программа дошкольного образования /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.Н. Комаровой, М.А. Васильевой,- М. Мозаика - синтез, 2014.
3. Левин Е. Плавайте с малышами. - Минск, «Полымя», 1981.
4. Васильева М. А. Программа воспитания и обучения в детском саду. - Москва, Просвещение, 1985.
5. Пыжов В.В. Методические указания по психологической подготовке не умеющих плавать. - Львов:, 1990.
6. Ведерникова Т. И., Яковлева А. В., Зайцева Т. И., Панова Г. И. Использование плавания в комплексе оздоровительных мероприятий в детских дошкольных учреждениях: Учебное пособие. - Челябинск, 2000.
7. Литвинов А., Ивченко Е., Федчин В. Азбука плавания. - Санкт-Петербург, «Фолиант», 1995.
8. Детские игры. Выпуск 3. - Москва, «Олимп Премьера», 1999.
9. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. - Ростов-на Дону: Феникс, 2001
10. Сальникова Е.А. Комплексное применение средств плавания и закаливания в физическом воспитании дошкольников. - КраснодарКубанская ГАФК, 2002.
11. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
12. Егорова Б.Б., Ведерникова О.Б., Панова Г.И, и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн - фитобар - сауна. - Москва, 2004.
13. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Москва, 2005
14. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. - Москва, Олимпия Пресс, 2006.
15. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. - Ростов-на-Дону, Феникс, 2007.
16. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста (занятия, игры, праздники)- Москва, 2008.
17. Котляров А.Ф., Котлярова Г.Л. Методика обучения плаванию в детском саду. Челябинск, 2010

9	Круги надувные:	
		маленькие
		29 шт.
		средние
		20 шт.
		большие
		17 шт.
10	Набор разноцветных пластмассовых шариков	1 шт.
11	Палочки для плавания (нудлс)	2 шт.
12	Ласты детские	1 шт.
13	Ласты взрослые	1 шт.
14	Мячи надувные	
		маленькие
		10 шт.
		средние
		5 шт.
		большие
		1 шт.
15	Мячи для развития лёгких	3 шт.
16	Массажные мячики («ёжики»)	14 шт.
17	Жёсткие шарики	8 шт.
18	Очки для плавания	8 шт.
19	Наборы для водного баскетбола	2 шт.
20	Погремушки - трещотки пластмассовые	24 шт.
21	Зонтики	7 шт.
22	Надувные игрушки:	
		маленькие (рыбки)
		31 шт.
		средние
		16 шт.
		большие
		5 шт.
23	Мячи резиновые:	
		маленькие
		39 шт.
		средние
		14 шт.
24	Пенопластовые разноцветные кирпичики	38 шт.
25	Набор для купания (уточка)	1 шт.
26	Палки гимнастические	2 шт.
27	Наборы пластмассовых плавающих игрушек:	
		уточка
		18 шт.
		«весёлые человечки»
		23 шт.
		кораблики
		12шт.
		рыбки
		35 шт.
		черепахи
		28 шт.
28	Мягкие игрушки для сюрпризных моментов	14 шт. -
29	Фигурки пенопленовые для оформления:	
		рыбки
		10 шт.
		дельфины
		10 шт.
		слоники
		5 шт.
		утята
		3 шт.

Приложение