

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №18 «Родничок»»
городского округа город Шарья Костромской области

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 1
от «31» августа 2022г



М.А. Волкова
от «31» августа 2022г. № 45

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
«ПЛАВАНИЕ»**

Возраст детей: 3 – 7 лет

Срок реализации программы: 4 года

Форма обучения: очная

Автор программы: Смирнова А.В. инструктор по физической культуре

Шарья
2022г

Содержание

Оглавление	Стр.
<i>1.Комплекс основных характеристик программы</i>	
1.1 Пояснительная записка	
1.2 Цели, задачи и принципы Программы	
1.3 Возрастные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	
1.4 Содержание программы	
1.5 Планируемые результаты	
<i>2.Комплекс организационно-педагогических условий</i>	
2.1 Календарный учебный график	
2.2 Условия реализации Программы	
2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
2.4 Оценочные материалы	
2.4 Методическое обеспечение реализации программы	
2.5 Кадровое обеспечение	
3. Приложения	
3.1 Комплексно-тематический план работы с детьми	
3.2 Памятка по безопасности	

I Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с точки зрения современного дошкольного образования, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 1 января 2014 года.

Программа основывается на нормативных правовых документах:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) "Об образовании в Российской Федерации"

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)

О внесении изменений в ФГОС дошкольного образования от 21.12.2019 № 31

СанПиН 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. СанПиН 2.1.2.1188-03», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.01.2003 № 4

«Модифицированная программа по обучению плаванию детей младших классов общеобразовательных школ Костромской области, разработанной Костромской областной общественной организацией «Федерация Плавания» по поручению Губернатора Костромской области С.К. Ситникова.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет.

1.2.Цели, задачи и принципы Программы

Ведущая **цель** программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

При обучении плаванию решаются следующие основные **задачи**:

- укрепление здоровья, закаливание организма дошкольника, привитие стойких гигиенических навыков;
- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности на воде.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Принципы обучения:

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;
- *Наглядность* – для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);
- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

В нашей детском саду есть бассейн (8х3) глубиной 1 м. Занятия плаванием проводятся со средней группы дошкольного возраста. К концу пребывания в подготовительной группе 90 % детей хорошо держаться на воде и проплывают как минимум 8 м.

Обучение плаванию проводится по подгруппам. Численный состав подгруппы меняется в зависимости от возраста детей и периода обучения. По мере привыкания к воде и приобретения навыков количество детей в подгруппах увеличивается.

2 раннего возраста – 5-6 человек

Младшая (3-4 лет) – от 6 до 8 человек.

Средняя (4-5 лет) – от 6-8 до 8-10 человек.

Старшая (5-6 лет) – от 8 до 10 человек.

Подготовительная к школе (6-7 лет) – от 10 до 12 человек.

Занятия проводятся во вторую половину дня, один раз в неделю (всего 28 занятий в год).

Продолжительность занятий:

2 раннего возраста – 15-20 мин

в младшей группе – 20 минут;

в средней группе – 20 минут;

в старшей группе – 25-30 минут;

в подготовительной к школе группе – 30 минут.

Данная программа рассчитана на 5 лет.

1.3 Возрастные особенности физического развития детей

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы 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 для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Возрастные особенности физического развития детей раннего возраста 2 – 3 лет

Движение — это естественная потребность ребенка, особенно 2-3-летнего. Если последить за таким малышом, то можно увидеть, что он все время активен, старается сделать все сам, помочь взрослым. Ему это просто необходимо — шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. Правда, еще не все у него умело получается. Поэтому необходимо научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Это позволяет одновременно формировать такие личностные качества, как сообразительность, воля, настойчивость, и приучать к дисциплине. Правильное физическое воспитание, начатое с самого раннего возраста, вырабатывает у ребенка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту, привычку к здоровому образу жизни. У малыша в 2—3 года еще не закончилось формирование костно-связочного аппарата, довольно слабы мышцы спины и подвижны позвонки. Поэтому слишком ранние, интенсивные нагрузки могут привести к нарушению осанки, отрицательно сказаться на состоянии его здоровья. Обучение какому-либо одному виду деятельности делает его развитие односторонним. Ребенок 2 – 3 лет должен уметь бегать. Бег порой может развиваться так же быстро, как и ходьба, но хорошо бегать он сможет еще не скоро.

Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

Возрастные особенности физического развития детей 3 – 4 лет

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

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Возрастные особенности физического развития детей 4 - 5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из – за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения,

выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Возрастные особенности физического развития детей 5 - 6 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возрастные особенности физического развития детей 6 - 7 лет

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.4.Содержание программы

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

1.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.

2. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без нее»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

3. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению 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:

- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

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

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

В процессе занятий используются различные формы организации детей: групповые; командные; индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий: занятия тренировочного типа; сюжетно- игровое; игровые; контрольно-проверочное; в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде); занятия с участием родителей; спортивные досуги, развлечения.

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.

Первый и второй год обучения

2 ранний и младшая группа

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Задачи обучения:

- Формировать у детей навыки плавания;
- Формировать умение владеть своим телом в непривычной среде, навыки личной гигиены, бережное отношение к своему здоровью;
- Учить детей согласовать свои действия с движениями, своевременно реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ними.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Третий год обучения

Средняя группа.

В средней группе начинается период освоения детей в воде. Первый 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:

- Приучать, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить 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: учить 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;
- Выполнять различные упражнения 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 скользить по поверхности воды

Четвертый год обучения

Старшая группа.

К старшей группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде без опорного положения. Двигательные навыки, приобретенные в среднем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде в парах. 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;
- Обучать задерживать дыхание при нырянии;
- Учить открывать глаза в воде;
- Учить различным прыжкам в воде;
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде;
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

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

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

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- Достать предметы со дна;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре;
- Выполнять лежание на воде и всплытие.

Пятый год обучения

Подготовительная к школе группа.

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;
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время;
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;
- Учить 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;
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону;
- Скользить с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине «Медуза». Упражнение «Стрелочка» на дальность проплывания под водой.
- Пытаться плавать способом «кроль» на груди и на спине без выноса рук.

1.5. Планируемые результаты:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

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 фотовыставок в течение года.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Программа рассчитана на 5 лет. Деятельность по дополнительной общеобразовательной программе проходят 1 раз в неделю, в вечерние часы. Календарный год рассчитан на 36 рабочих недель, 1 час в неделю, общее количество часов 36 часов.

Наименование	2 группа раннего развития, младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная к школе группа	
Учебный год	2022 - 2023	
Возраст	2 - 7 лет	
Количество групп	13	
Содержание		
1	Количество возрастных групп за 1 год	3 группы
2	Начало учебного года	01.09. 2022 год
3	Окончание учебного года	29.05.2022 год
4	Продолжительность учебного года	35 недель
5	Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник – пятница)
6	Летний оздоровительный период	с 1.06.2022 г. по 31.08.2023 г.
7	Режим работы ДОУ в учебном году	Режим работы ДОУ в учебном году
8	Режим работы ДОУ в летний оздоровительный период	7.00 – 19.00
9	Режим работы ДОУ в учебном году	7.00 – 19.00
10		
11	Мониторинг качества освоения программного материала воспитанниками	с 01.09 по 10.09. 2022 с 10.05 по 20.05. 2023
12	Выпуск детей в школу	
13	Периодичность проведения групповых родительских собраний	1 собрание – сентябрь-октябрь 2 собрание – январь-февраль 3 собрание – апрель - май
14	Праздничные (выходные) дни	<i>В соответствии с календарём</i> 4 ноября 2022 – День народного единства 31 декабря 2022 - 8 января 2023 г. – новогодние каникулы 23 февраля 2023 г. – День защитника Отечества 8 марта 2023 г. – Международный женский день 1 мая 2023г. – Праздник весны и труда 9 мая 2023 г. – День Победы 12 июня 2023 г.– День России

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
2 группа раннего развития	3-10	15
Младшая группа		15
Средняя группа		20
Старшая группа		25
Подготовительная к школе группа		30

2.2 Условия реализации Программы

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации программы, соответствующие СанПиН 2.4.4.1251-03.

Материально-техническое оснащение:

Плавательный бассейн (8х3) глубиной 1 м

Раздевалки – 2 шт

Санузел с раковиной и унитазом

Душевые – 2 шт
Система вентиляции
Скамейки для раздевания

№	Наименования	Количество (шт.)
1	Надувные игрушки	8
2	Тонущие игрушки	10
3	Подводные обручи со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде	3
4	Обруч плавающий (горизонтальный)	4
5	Доска плавательная	10
6	Доска плавательная (большая)	10
7	Палка-трубка	6
8	Круги для плавания	12
9	Очки для плавания	12
10	Свисток	2
11	Шест инструктора	1
12	Лейки детские	10
13	Фен для сушки волос	2
14	Дорожки резиновые	10
15	Коврики резиновые (малые)	10
16		
17		

2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатом работы ДОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОО;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Проблема вовлечения родителей в единое пространство детского развития в ДОО решается в четырех направлениях:

- работа с коллективом ДОО по организации взаимодействия с семьей, ознакомление педагогов с системой новых форм работы с родителями (законными представителями);
- повышение педагогической культуры родителей (законных представителей); - вовлечение родителей (законных представителей) в деятельность ДОО, совместная работа по обмену опытом;
- участие в управлении образовательной организации.

В основе взаимодействия педагогического коллектива и семьи лежит сотрудничество. Инициатива в установлении взаимодействия с семьей принадлежит педагогу. Основные направления взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников. Знакомство с семьей.

Важно хорошо узнать семью каждого воспитанника. Знание ее особенностей в воспитании детей, воспитательных возможностей семьи позволяет осуществлять индивидуальную работу с ней с учетом дифференцированного подхода к каждому родителю. Информирование родителей о ходе образовательного процесса.

Детский сад открыт для родителей и других членов семьи. Родители вносят свой вклад в организацию образовательной деятельности.

Месяц	Все возрастные группы
октябрь	Консультация «О пользе воды»
ноябрь	Правила поведения на водоеме
декабрь	Рекомендация «Дышим правильно»
январь	Изготовление нестандартного оборудования
февраль	Как научить ребенка не бояться воды
март	Открытое занятие «Морское путешествие»
апрель	Опрос «Как вам с нами плавалось?»

2.4 Оценочные материалы

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе

Протокол диагностики навыков плавания (младший возраст)

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Протокол диагностики навыков плавания (средний возраст)

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду на задержке дыхания- «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Протокол диагностики навыков плавания (старший возраст)

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжени е на груди	Скольжени е на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине

2.5 Методическое обеспечение реализации программы

1. Викулов А. Д. «Плавание». – М.: Владос-Пресс, 2003.
2. Горбунов В. В. «Вода дарит здоровье». – М.: Советский спорт, 2003.
3. Еремеева Л. Ф. «Научить ребенка плавать». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
4. Кенеман А. В. «Теория и методика физического воспитания». – М.: Просвещение, 1985.
5. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. «Развивающая педагогика оздоровления». – М.: Линка-пресс, 2000
6. Люсерио Блайт «Плавание.100 лучших упражнений» - М. Эксмо, 2011 г.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991
8. Рыбак М. В. «Раз, два, три, плыви»: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / (Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н.). – М.: Обруч, 2010.
9. Рыбак М. В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет) - М.: Обруч, 2014.
9. Йен Маклауд «Анатомия плавания» - Минск, 2011 г.

2.6 Кадровое обеспечение

- инструктор по физической культуре
- педагог дополнительного образования
- педагог-психолог,
- медицинский работник,
- старший воспитатель,
- воспитатели групп

3. Приложение

3.1 Комплексно-тематический план работы с детьми

2 ранний и младшая группа

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружения в воду	Дыхательные упражнения	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
Октябрь	1-2	Знакомство с бассейном, показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать		
	3-4	Спуск в воду. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя. Ходить вдоль бортика, держась за поручень.		Ударять ладонями по воде, делая брызги
Ноябрь	1-2	Поточный вход в воду. Ходить в воде, держась одной рукой за бортик, другой загребая воду . Прыгать, держась двумя руками за бортик		Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик»)
	3-4	Организованный вход в воду. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать		Игра «Карусели»
Декабрь	1-2	Поточный вход в воду. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать («Хоровод»).	«Дудочка» - дуть на воду, губы трубочкой	Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.
	3-4	Спуск в воду с последующим. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль	«Дудочка» - дуть на воду, губы	Делать брызги, стоя в кругу «Солнышко и

		бортика, не держась за него	трубочкой	дождик»
Январь	1-2	Поточный вход в воду. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару»)	«Дудочка» - дуть на воду через трубочку	Игра «Хоровод»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы»)	«Пузыри» - выдох через рот до появления пузырей	Игра «Поймай рыбку».
Февраль	1-2	Поточный вход в воду. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки	«Пузыри» - выдох через рот до появления пузырей	Приседать и выпрыгивать из воды «Маленькие и большие ноги»
	3-4	Поточный вход в воду. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»)	«Пузыри» - выдох через рот до появления пузырей	«Маленькие и большие ноги»
Март	1-2	Поточный вход в воду. По сигналу преподавателя погружаться в воду — садиться, ложиться, приседать, падать	Дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды	Выпрыгивание из воды – «Поймаем мотылька»
	3-4	Организованный вход в воду. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море»)	«Пускаем пузыри», опустить губы в воду, сделать энергичный выдох	Игра «Кораблики».
Апрель	1-2	Поточный вход в воду. . Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»)	«Пускаем пузыри», опустить губы в воду, сделать энергичный выдох	Игра «Бегом за мячом»
	3-4	Поточный вход в воду . Ходить по бассейну в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше.	«Пускаем пузыри», опустить губы в воду, сделать энергичный выдох	Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару»)

Средняя группа

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружения в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движение ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
ГЛУБИНА ВОДЫ ДО КОЛЕНА						
Октябрь	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом, высоко поднимая колена «Цапля».	«Водичка – умой мое личико»			«Рыбки резвятся» «Кораблики»
	3-4	Спуск в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, вверх, высоко поднимая колени).	«Остуди горячий чай» - дуть на воду как на чай			«Рыбки резвятся» «Бросай – догоняй!»
Ноябрь	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом с заданиям и ползком на четвереньках	«Дудочка» - дуть на воду, губы трубочкой			Ползание по дну, игровые упр-ния «Крокодил» и «Крабики» «Бросай – догоняй!»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом парами («Лошадки») и по одному; ползание по дну	Выдох перед собой в воздух			Ползание по дну, игровые упр-ния «Крокодил» и «Крабики» «Волны на море»
ГЛУБИНА ВОДЫ ДО ПОЯСА						
Декабрь	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду по шею, наклонятся и собрать предметы.	«Пузыри» - после глубокого вдоха над водой, опустить губы в воду и сделать активный выдох			«Водолазы» - наклонится и собрать со дна бассейна предметы «Волны на море»
	3-4	Спуск в воду с последующим погружением до шеи. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Передвижение в воде собирая предметы со дна.	«Пузыри» - выдох через рот до появления пузырей	Лежа на животе держась руками за поручень, сгибать и разгибать руки – «кататься на животике».		«Солнышко и дождик» «Водолазы» - наклонится и собрать со дна бассейна предметы
Январь	1-2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи.	«Пузыри» - выдох в воду через рот до появления пузырей,	Принять положение лежа на животе держась руками за поручень (руки		«Солнышко и дождик» «Догони меня»

		Передвижение в воде бегом со сменой темпа.	попытаться опустить лицо в воду	и ноги вытянуты)		
	3-4	Организованный вход в воду. Передвижение в воде шагом и прыжками с продвижением вперед.	«Пузыри» - выдох в воду через рот до появления пузырей, постараться опустить лицо в воду		Попеременно работать ногами (как в стиле «кроль»), лежа на животе у бортика.	«Догони меня» «Мячики»
Февраль	1-2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи. ОРУ с малыми мячами	«Пузыри», плавательная доска в вытянутых вперед руках	Принять положение лежа на животе, доска в прямых руках перед собой, ноги прямые.	Попеременно работать ногами (как в стиле «кроль»), лежа на животе у бортика.	«Мячики» «Фонтан»
	3-4	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи. ОРУ с малыми мячами	Плавательная доска в вытянутых вперед руках «Пузыри»	Принять положение лежа на животе, доска в прямых руках перед собой, ноги прямые.		«Фонтан» «Маленькие и большие ноги»
Март	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями Погружение с постепенным увеличением глубины		Скользить на груди с плавательной доской в руках после отталкивания от бортика	Движение ногами, лежа на спине держась за поручень	«Маленькие и большие ноги» «Море волнуется»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвижения в воде: шагом, бегом, в полуприсяде.		Скользить на груди с плавательной доской в руках после отталкивания от бортика	Движение ногами, лежа на спине держась за поручень	«Маленькие и большие ноги» «Море волнуется»
Апрель	1-2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи передвижение по дну бассейна в сочетании с движениями рук	Погружение под воду и выдох: «Спрячемся под воду»		Движение ногами при скольжении на груди	«Водолазы» «Переправа»
	3-4	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи передвижение по дну бассейна в	«Водолазы» - в виде эстафет, кто быстрее соберет предметы со дна	Скольжение на груди от бортика к бортику	Движение ногами при скольжении на груди	«Переправа» «Лягушата»

Старшая группа

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружение в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движения ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
Октябрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями			Попеременное движение ногами в воде с опорой на руки	«Морской бой»
	3-4	Поточный вход в воду Передвижение прыжками и шагом в полуприсяде	Опустить лицо в воду и делать выдох до появления пузырей	Скольжение на груди при помощи плавательной доски		«Водолазы» с плавательными очками»
Ноябрь	1-2	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба, загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Скольжение на груди при помощи плавательной доски	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	«Морской бой» «Водолазы» с плавательными очками»
	3-4	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба, загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Лежание на спине на воде как «листик» держась рукой за поручень		Упражнение в парах «Насос» «Морской бой»
Декабрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба, загребая воду руками		Лежание на спине на воде как «листик» держась рукой за поручень, попытаться всплыть самим		Упражнение в парах «Насос» Игровое упражнение «Прыжок дельфина» - выпрыгивание из воды и погружение.
	3-4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости		Скольжение на груди при помощи плавательной доски	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	Упражнение в парах «Насос» Игровое упражнение «Прыжок дельфина» - выпрыгивание из воды и погружение.
Январь	1-2	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному Погружение в воду по шею		«Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна		Упражнение в парах «Насос» «Морской бой»

				«Стрелочка» - скользить на груди после отталкивания, руки сцеплены «стрелочкой»	Движение ногами по типу кроля на груди	
	3-4	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом		«Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна «Стрелочка» - скользить на груди после отталкивания, руки сцеплены «стрелочкой»	Движение ногами по типу кроля на груди с подвижной опорой (мяч)	«Мяч по кругу»
Февраль	1-2	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом	Выдох в воду по появления пузырей	«Звездочка»- задержать дыхание, руки в стороны, ноги врозь, присесть, лечь на воду грудью, лицо в воде, прогнуться в спине и лежать свободно	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди с подвижной опорой (мяч)	«Мяч по кругу»
	3-4	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом	Выдох в воду по появления пузырей	«Звездочка»- взявшись за руки по кругу	Проплавание в тоннель (обручи) после отталкивания от бортика, ноги работают по типу кроля	«Невод»
Март	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями		Упражнение «Поплавок» плавно выпрямить руки и ноги выполнить лежание «Звездочка»	Проплавание в тоннель (обручи) после отталкивания от бортика, ноги работают по типу кроля	«Невод»

	3-4	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями		Упражнение «Поплавок» плавно выпрямить руки и ноги выполнить лежание «Звездочка»	Поплыть под палку, лежащую на воде, Движение ногами по типу кроля	«Невод»
Апрель		Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба, загребая воду руками	Задержать дыхание при нырянии за предметами	Скольжение на груди по кругу, друг за другом	Поплыть под палку, лежащую на воде, Движение ногами по типу кроля в виде эстафеты	«Морской бой» в командах «Карусели»
		Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба, загребая воду руками	«Водолазы» - в виде эстафет, кто быстрее соберет предметы со дна (с очками для плавания)	Скольжение на груди по кругу, друг за другом	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	«Морской бой» «Карусели»

Подготовительная к школе группа

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружение в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движения ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
Октябрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями	Опустить лицо в воду и открыть глаза		Попеременное движение ногами в воде с опорой на руки	«Морской бой»
	3-4	Поточный вход в воду Передвижение прыжками и шагом в полуприсяде	Опустить лицо в воду и открыть глаза	Скольжение на груди при помощи плавательной доски по кругу друг за другом	Движение ногами по типу кроля	«Водолазы» с плавательными очками»
Ноябрь	1-2	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба, загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Скольжение на груди при помощи плавательной доски по кругу друг за	Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры	«Морской бой» «Водолазы» с плавательными очками»

				другом		
	3-4	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба, загребая воду руками	Короткий вдох и более продолжительный выдох		Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры на спине	«Поезд идет через тоннель» «Щука»
Декабрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба, загребая воду руками	Прыжок с бортика ногами вниз	Скольжение на груди при помощи плавательной доски, задержать дыхание опустив лицо в воду	Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры на спине	«Точный прыжок»
	3-4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать выдох в воду, повернуть голову для вдоха; Прыжок с бортика ногами вниз	Скольжение на спине, плавательная доска в согнутых руках за головой	Ноги работают по типу кроль на спине	«Поезд идет через тоннель» «Точный прыжок»
Январь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба, загребая воду руками	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать выдох в воду, повернуть голову для вдоха	Скольжение на спине, плавательная доска в согнутых руках за головой	Ноги работают по типу кроль	«Щука» «Брод»
	3-4	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба, загребая воду руками	(на месте) Правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха	Скольжение на груди и на спине при помощи доски	Ноги работают по типу кроля	«Брод» «Покажи пятки»
Февраль	1-2	Вход в воду поточно Передвижение по дну шагом с заданиями и бегом Ходьба, загребая воду руками	(на месте) правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха	Скольжение на груди и на спине при помощи доски	Ноги работают по типу кроля	«Брод» «Покажи пятки»
	3-4	Вход в воду поточно ОРУ с надутыми мячами	(в движении) правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха, зажав	Скольжение на груди с гребковым движением		«Охотники и утки»

			доску меж колен			
Март	1-2	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами	(в движении) правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха, зажав доску меж колен	Скольжение на грудь с гребковым движением		«Охотники и утки»
	3-4	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами	(в движении) гребковые движения в сочетании с дыханием	Скольжение на грудь с гребковым движением	Ноги работают по типу кроля	«Охотники и утки»
Апрель	1-2	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости	Гребковые движения рук в сочетании с дыханием на месте и в движении	Скольжение на грудь и спине	Ноги работают по типу кроля	«Гонка катеров»
	3-4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости		Скольжение на грудь и на спине в виде эстафеты	Ноги работают по типу кроля	«Гонка катеров» «Охотники и утки»

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную

	силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

3.2 Памятка по безопасности

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

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие **правила поведения** в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

В данном документе
пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью
Волкова
М.А.

В данном документе
пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью
Волкова
листов
заведующий
МБДОУ «Детский сад
№ 18 «Родничок»
М.А. Волкова

