



Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад №28 «Огонёк»

## ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ

### «СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

БЛАГОДАРЕНКО ГАЛИНА ВИКТОРОВНА.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ –ДЕТСКИЙ САД №28 «ОГОНЕК»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ ЦРР № 28 «Огонек»

\_\_\_\_\_ Е.Ю.Тюрина

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО  
ПЛАВАНИЮ  
«СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Автор:**

**ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**БЛАГОДАРЕНКО ГАЛИНА ВИКТОРОВНА.**

**Бердск 2018**

# **I. Целевой раздел.**

## **1.1. Пояснительная записка**

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков плавания, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов и ориентирована на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников.

Таким образом, актуальность программы заключается в том, что она:

- ✓ выполняет государственный заказ по обеспечению дошкольной подготовки детей 3 - 7 лет;
- ✓ способствует охране и укреплению здоровья дошкольников;
- ✓ повышает эффективность физкультурно-оздоровительной работы;
- ✓ совершенствует нравственно-волевые качества личности.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

### **Цель:**

Адаптировать ребёнка к водному пространству, преодолеть негативное отношение к водной среде, использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребёнка.

**Занятие по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.**

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные**

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничного психофизического развития.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
3. Формировать правильную осанку.
4. Повысить работоспособность организма, приобщить ребенка к ЗОЖ.

#### **Образовательные**

1. Формировать двигательные умения и навыки.
2. Развивать психофизические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, скорость).
3. Формировать знания о способах плавания, оздоровительном воздействии плавания на организм и осознанности двигательных действий.
4. Развивать внимание, мышление, память.

#### **Воспитательные**

1. Воспитывать гармонично развитую личность и нравственно - волевые качества (смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства).
2. Совершенствовать двигательную культуру.

## **1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

Любая программа и методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

1. Принцип «От простого к сложному». Выступает как условие освоения детьми более сложных приемов плавания, приучения их к самостоятельному, уверенному выполнению упражнений на все большей глубине.

2. Принцип «От целого к частному». Предусматривает определенную последовательность в постановке задач, подборе упражнений и приемов обучения. Технику спортивных способов плавания рекомендуется осваивать от общих представлений о конкретном способе в целом, к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.

3. Принцип систематичности. Предполагает проводить занятия в течении учебного года, не реже одного, двух раз в неделю.

4. Принцип природосообразности. Предполагает воспитание ребенка с учетом возрастных и индивидуальных психофизических особенностей.

5. Принцип непрерывности развития, обеспечивающий преемственность цели, содержания и организации физической деятельности при развитии физической культуры личности ребенка на каждом возрастном этапе дошкольного детства.

6. Принцип оздоровительной направленности. Целесообразность проведения любого мероприятия с учетом здоровья ребенка, в соответствии физических нагрузок его возможностям. И осуществления педагогического и медицинского контроля.

7. Принцип гармоничного развития личности. Означающий связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, нравственным, эстетическим).

8. Принцип сотрудничества. Предусматривает объединение цели детей и взрослых, общую деятельность и согласованность действий, общение и взаимопонимание, общую устремленность в будущее и взаимную поддержку. Данный принцип предполагает взаимопонимание педагога и родителей, согласованность действий, их сотрудничества в физическом развитии ребенка.

9. Принцип наглядности. Позволяет успешно формировать у детей представление об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий.

10. Принцип научности. Предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями и социализации, психофизического развития

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы.

При успешном освоении программы к семи годам достигаются следующие результаты:

- улучшение состояния физического и психического здоровья;
- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- овладение техническим приёмам плавания.
- развитие двигательных навыков и совершенствование физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила);
- овладение правилами безопасного поведения на воде;
- улучшение эмоционального состояния;
- воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности;
- привитие гигиенических навыков;
- выработка привычек здорового образа жизни.

#### Планируемые результаты освоения программы:

К концу *первого года* обучения (младшая группа, 3-4 года) дети смогут:

- передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;
- опускать лицо в воду;
- делать выдох в воду;
- погружаться в воду у опоры и без опоры.

К концу *второго года* обучения (средняя группа, 4-5 года) дети смогут:

- лежать на воде (на груди и спине) в течении 2-4 сек.;
- скользить на груди 1-2 метра;
- проплывать облегчённым способом 2-3 метра;
- выполнять многократные выдохи в воду (3-5раз).

К концу *третьего год* обучения (старшая группа, 5-6 года) дети смогут:

- проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса их из воды (как при плавании брассом), в сочетании с работой ног как при плавании способом кроль для групп с нарушениями осанки (3-5метров).

- проплывать облегчённым кролем для групп общего профиля (3-5 метров).

- выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз)

- плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки - вдоль туловища.

К концу *четвертого года* обучения (подготовительная группа, 6-7 года) дети смогут:

- проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании способом брасс) и попеременными движениями ногами для групп с нарушениями осанки (8-10 метров).

- плавать способом кроль на груди для групп общего профиля (8-10 метров).

- плавать способом кроль на спине (6-8 метров).

- выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Модель организации образовательного процесса в детском саду.

Образовательная область	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие (плавание)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физические упражнения</li> <li>• Двигательная деятельность</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Сюжетная и бессюжетная игра</li> <li>• Игры – забавы</li> <li>• Наблюдение</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассматривание</li> <li>• Беседы о ЗОЖ</li> <li>• Развлечение, досуг</li> <li>• Праздник</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физические упражнения</li> <li>• Двигательная деятельность</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Игры – забавы</li> <li>• Сюжетная и бессюжетная игра</li> <li>• Игры с элементами соревнования</li> <li>• Наблюдение</li> <li>• Беседа</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Наглядный материал</li> <li>• Беседы о ЗОЖ</li> <li>• Проблемная ситуация</li> <li>• Развлечение, досуг</li> <li>• Праздник</li> </ul>

### 2.2. Основные задачи по обучению плаванию по возрастам.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Раздел «Плавание» построен на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом.

Этапы обучения	Задачи	
	Раздел «Плавание»	Раздел «Здоровье»
<b>1 год обучения (3-4 года)</b>	1. Адаптировать детей к водному пространству: - познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); - учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; - учить задерживать дыхание на	1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. 2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей. 3. Формировать «дыхательное удовольствие». 4. Формировать гигиенические навыки:

	<p>вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств.</p> <p>2. Приобщать детей к плаванию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-учить скользить с надувным кругом;</li> <li>- научит выдоху в воду</li> <li>-формировать попеременное движение ног (способом кроль)</li> <li>- учить плавать облегченным способом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности;</li> <li>-мыться под душем;</li> <li>-насухо вытираться при помощи взрослого;</li> <li>5. Учить правилам поведения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>- осторожно ходить по обходным дорожкам;</li> <li>- самостоятельно спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого;</li> <li>-не толкаться и не торопить впереди идущего;</li> <li>-слушать и выполнять все указания инструктора.</li> </ul> </li> </ul>
<b>2 год обучения (4-5 лет)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;</li> <li>2. Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине;</li> <li>3. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.</li> <li>4. Продолжить учить плавать облегченными способами</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции</li> <li>2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем</li> <li>3. Укреплять мышечный корсет ребенка</li> <li>4. Активизировать работу вестибулярного аппарата</li> <li>5. Формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определенной последовательности, пользоваться полотенцем, последовательно вытирать части тела.</li> </ol>
<b>3 год обучения (5-6 лет)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить скользить на груди, спине с работой ног и без (используя и не используя вспомогательные средства);</li> <li>2. Учить выполнять многократные выдохи в воду.</li> <li>3. Учить согласовывать движения ног с дыханием.</li> <li>4. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине и брасс.</li> <li>5. Учить плавать кролем на груди, спине</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать закаливанию организма</li> <li>2. Повышать общую и силовую выносливость мышц</li> <li>3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких</li> <li>4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы</li> <li>5. Формировать гигиенические навыки (научить быстро и аккуратно одеваться и раздеваться,</li> </ol>



		самостоятельно мыться под душем с мылом, тщательно вытирать всё тело в определенной последовательности)
<b>4 год обучения (6-7 лет)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.</li> <li>2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.</li> <li>3.Учить расслабляться на воде, прыжкам в воду,</li> <li>4.Учить плавать под водой</li> <li>5. Поддерживать выбор ребенка способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать укреплению здоровья ребёнка его гармоничному психофизическому развитию.</li> <li>2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.</li> <li>3.Приобщать к ЗОЖ.</li> <li>4.Формировать гигиенические навыки. (быстро раздеваться и одеваться, правильно мыться под душем, насухо вытираться, следить за чистотой принадлежностей бассейна).</li> </ol>

### **2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.**

Основной формой работы с дошкольниками по обучению плаванию являются занятия.

В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

- Традиционные
- Сюжетно-игровые
- Тренировочные
- Занятие, построенное на одном способе плавания
- Игровое
- Занятие по аква-гимнастике
- Оздоровительное плавание
- Контрольное занятие

#### ***Традиционные занятия***

Организация, содержание и методика традиционных занятий по плаванию имеет единую структуру и состоит из трех частей (подготовительная, основная, заключительная)

#### ***Сюжетно-игровые занятия***

Проводится по единому сюжету построенному на сказочной или реальной основе.

### ***Тренировочные занятия***

Обеспечивает возможность многократно повторить упражнения, потренироваться в технике его выполнения. Является закреплением приобретенных навыков плавания и на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.

### ***Занятие, построенное на одном способе плавания***

Обеспечивает выполнения задания по совершенствованию техники плавания каким - либо способом.

### ***Игровое занятие***

Проводится в бассейне один раз в месяц. Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет. Используется для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой.

### ***Занятие по аква-гимнастике***

На занятиях дети выполняют физические упражнения в воде под музыку, сочетая элементы плавания, гимнастики, стрейтчинга, силовых упражнений.

### ***Занятие по оздоровительному плаванию***

Предназначены для детей с отклонениями в здоровье.

### ***Контрольные занятия***

Направлены на оценку качества обучения плаванию дошкольников. Учитывается плавательная, физическая подготовленность детей и функциональное состояние организма.

### **Структура проведения занятий**

Занятие состоит из 3 частей:

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

**Методы обучения:**

<b>МЕТОДЫ</b>	
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, 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.

#### **2.4. Мониторинг качества обучения плаванию детей дошкольного возраста, с учётом физиометрических показателей для каждого возраста.**

Обследование проводится в плавательном бассейне в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (апрель, май) в течение нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

- ✓ *Фронтальный* (передвижение в воде, лежание на груди и на спине)
- ✓ *Поточный* (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног)
- ✓ *Индивидуальный* (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движения ног, в полной координации изученными способами)

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-х бальной системе. Сумма баллов по всем тестам делится на количество тестов - получается средний бал.

Высокий уровень-3,5 балла и выше.

Средний уровень- 2,5-3,4 балла.

Низкий уровень-2,4 балла и ниже.

**Диагностика первого года обучения (3-4 года).**

№ п/п	Тестовые задания	Методика проведения	Оценка			
			1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
1.	Разнообразные способы передвижения в воде	Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперёд на двух ногах, руки-произвольно, по 8 м	Боится отойти от бортика	Выполняет упражнения держась за бортик	Выполняет упражнения неуверенно, осторожно	Свободно выполняются все способы передвижения
2	Погружение в воду с открытием глаз под водой	Стоя у бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, глаза д/б приоткрыты.	Боится полностью погрузиться в воду	Погрузившись в воду, не открывает глаза	Погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 сек	Ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 сек
3	Выдох и в воду	Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены «трубочка»	Выполняет выдох, опускается в воду только губы.	Не полностью выполняет выдох в воду, т.е. заканчивает его над водой.	Правильно выполняет 1 выдох	Ребёнок правильно выполняет 2 выдоха

		Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полны, выполняется одновременно через нос и рот.				
	Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.	Надев круг, или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спину, положив затылок на круг, таз у поверхности воды, плыть при помощи движения ног способом «Кроль»	Принять правильное положение тела в воде, сильно сгибать ноги, не может сдвинуться с места.	Проплывает 2 м.	Проплывает 3 м.	Ребёнок, приняв правильное положение тела, проплывает 4 м. При помощи движений ног способом «Кроль»

### Диагностика второго года обучения (4-5 лет).

Тестовые задания	Методика проведения	Оценка			
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
Ориентирование в воде с открытыми глазами	На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребёнка)	Достал предмет не опуская лица в воду, не открывая	Смог достать один предмет	Смог достать 2 предмета.	Смог достать 3 предмета на одном вдохе

		собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5м друг от друга.	глаз под водой.			
Лежание на груди	Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела- горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны	Лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники)	Лежит на воде в течение 1-2 сек	Лежит на воде в течение 3-4сек	Выполняет упражнение в течение 5 сек.	
Лежание на спине.	Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине	Лежит на воде с поддерживающими предметами	Лежит на спине в течение 1-2 сек	Лежит на спине в течение 3-4 сек	Лежит на спине в течение 5 сек.	
Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом «Кроль» на груди.	Положение тела горизонтально, руки вытянутые вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты во внутрь	Ребёнок проплыл менее 3 м.	Ребёнок проплыл 4-5м.	Ребёнок проплыл 6-7м	Ребёнок проплыл 8м	

### Диагностика третьего года обучения (5-6 лет).

№ п/п	Тестовые задания	Методика проведения	Оценка			
			1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
1.	Скольжение на груди.	Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от	Ребёнок проскользил	Ребёнок проскользил 2	Ребёнок проскользил 3	Ребёнок проскользил 4 м и более

		бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребёнка должно лежать у поверхности воды, Руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.	1 м	м	м.	
2	Скольжение на спине.	Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине.» Туловище прямое, Руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.	Ребёнок проскользил 1 м	Ребёнок проскользил 2 м	Ребёнок проскользил 3 м	Ребёнок проскользил 4 м и более
3	Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом «Кроль «на груди».	Положение тела горизонтально, руки вытянутые вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты во внутрь, дыхание произвольное.	Ребёнок проплыл менее 8 м.	Ребёнок проплыл 8-10 м.	Ребёнок проплыл 11-13 м.	Ребёнок проплыл 14-16 м.
	Плавание произвольным способом.	Проплыть 8 м любым способом при помощи движения ног, рук. Дыхание произвольное.	Ребёнок проплыл менее 4 м.	Ребёнок проплыл 4-5 м.	Ребёнок проплыл 6-7 м	Ребёнок проплыл 8 м и более.

### Диагностика четвёртого года обучения (6-7 лет).

№ п/п	Тестовые задания	Методика проведения	Оценка			
			1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
1.	Упражнение «Торпеда» на	Оттолкнувшись ногам от дна бассейна, лечь на	Ребёнок ок	Ребёнок	Ребёнок ок	Ребёнок ок

	груди и спине.	воду, руки вытянуты вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно делать 1 вдох) ли на спине, руки вытянуты за головой..	проплыл менее 4 м.	проплыл 4-5м.	проплыл 6-7м	проплыл 8м
2	Плавание кролем на груди в полной координации.	Проплыть 16 м на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.	Ребёнок проплыл менее 8 м.	Ребёнок проплыл 8 – 10 м.	Ребёнок проплыл 11 – 13 м	Ребёнок проплыл 14 – 16 м
3	Плавание кролем на спине в полной координации.	Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.	Ребёнок проплыл менее 8 м.	Ребёнок проплыл 8 – 10 м.	Ребёнок проплыл 11 – 13 м	Ребёнок проплыл 14 – 16 м
4	Плавание произвольным способом.	Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги – дельфин) в согласовании с дыханием.	Ребёнок проплыл менее 3 м.	Ребёнок проплыл 4 - 5м.	Ребёнок проплыл 6 – 7 м	Ребёнок проплыл 8 м и более

## 2.5. План реализации программы.

Этапы	Мероприятия	Сроки	Ответственный
Диагностический	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сбор информации о состоянии здоровья детей.</li> <li>- Диагностика выполнения упражнений для плавания.</li> <li>- Работа с документацией.</li> <li>- Наблюдение за детьми, для дальнейшего планирования.</li> </ul>	3-4неделя сентября	Инструктор по плаванию Младший воспитатель Медицинский работник
Организационно-практический	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение занятий, бесед, проектной и игровой деятельности.</li> <li>- Организация «сухого» плавания.</li> <li>- Работа с родителями.</li> <li>- Изготовление дидактических пособий для развлечений и игр на воде.</li> </ul>	В течении учебного года	Инструктор по плаванию Медицинский работник Младший воспитатель



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Досуг, развлечения.</li> <li>- Участие в педагогических конкурсах.</li> <li>- Экскурсии для детей ясельной группы.</li> <li>- Спортивно-оздоровительные мероприятия среди одной возрастной группы.</li> </ul>		
Оценочно-диагностический	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мониторинг физической подготовленности и функционального состояния организма ребенка.</li> </ul>	1-2 неделя мая	Инструктор по плаванию Младший воспитатель

## 2.6. Технологии, с помощью которых реализуется программа.

Для повышения эффективности образовательного процесса в области «Физическое развитие, отделение «Плавание», а так же укрепления здоровья детей в ДОУ используются методики входящие в содержания следующих здоровьесберегающих технологий и пособий:

- «Система занятий по профилактике плоскостопия и нарушений осанки», Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова. В пособии представлена система занятий по профилактике плоскостопия у дошкольников, обеспечивающая сохранения здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям ДОУ оздоровительных технологий.
- Здоровьесберегающая программа «К здоровой семье через детский сад», детский сад № 32, г. Санкт-Петербург на основе авторских программ

специалистов 42 кафедр вузов России и Шанхайского медицинского института. Программа включает регулирующие гимнастики (остеопатическая гимнастика, гимнастика Воробьева, «тренажерный путь») направленные на оздоровления детей дошкольного возраста.

- Здоровьесберегающая технология «Будь здоров», детский сад № 28, г. Бердск. В технологии представлена авторская разработка дыхательной гимнастики, которая является основной частью закаливающих мероприятий и плавания.

- Методическое пособие «Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях ДОУ», О.И. Черемисина. В пособии представлен комплекс на суше по Р.Н. Белозеровой, способствующий повышению эффективности обучения плаванию.

## **2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

При выполнении физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, педагог обязан организовать предварительную, разъяснительную работу с родителями или (законными представителями), по обучению детей плаванию и их оздоровлению. Так как не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей из-за неосведомлённости и недооценки родителями значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию.

1. Выступление инструктора по физической культуре на родительских собраниях.

2. Анкетирование.

3. Открытые занятия, праздники.

4. Консультации.

5. Информационные стенды

6. Папки-передвижки

7. Брошюры.
8. Просвещение родителей через сайт ДОО
9. Фоторепортажи.
10. Презентации
11. Участие в совместной деятельности родителей (законных представителей) и детей во время спортивных праздников, досугов

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение программы.**

Для реализации программы помещения бассейна оснащено:

- чашей для плавания размером 8 х4 с глубиной от 0,7 – 1,2м., которая оснащена удобной лестницей для спуска в воду и подъёма и горкой. На длинной стороне чаши имеются поручни, которые обеспечивают безопасность детей в воде, а так же используются для выполнения упражнений. Предусмотрены очистные сооружения, чаша покрыта плёнкой, пол покрыт резиновыми ковриками, термометр для измерения температуры воды. Стены художественно оформлены, отделаны облицовочной плиткой.
- раздевалка оборудована вешалками для одежды, скамейкой, тумбой для полотенец, термометром, фенами для сушки волос.
- душевая оборудована тремя душами для мытья детей перед началом занятия и после его окончания, скамьёй, пол покрыт резиновыми ковриками, имеется туалет.
- разминочный зал для проведения упражнений перед началом занятия в воде.

- Фитобар. Оборудован диваном, пуфиками, столиком, барной стойкой для питья травяных чаёв после плавания.

### **3.2. Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья.**

Занятия по плаванию проводятся в первой и второй половине дня.

Дети делятся на подгруппы, так как это основная форма проведения занятий. Группы комплектуются с учётом физической подготовленности детей по результатам диагностики.

Процесс обучения организуется в форме занятий:

Вторая младшая группа -1 раз в неделю

Средняя, старшая, подготовительная группы- 2 раза в неделю.

Между занятиями групп и подгрупп предусмотрен 10 минутный перерыв.

При организации и проведении занятий учитывается индивидуальный подход (состояние здоровья ребёнка, его уровень физического развития, и физической подготовленности).

#### **Продолжительность занятий в разных возрастных группах, мин**

<b>Основные части занятия</b>	<b>Вторая младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая и подготовительная группы</b>
Раздевание и подготовка к занятию	5-6	4-5	3-4
«Сухое» плавание	3-5	5-6	6-8
Душ (до/после)	8-10	6-8	5-6
Плавание	10-15	15-20	20-30
Одевание и просушивание волос	8-10	6-8	5-7
Общее время занятия (для двух подгрупп детей)	34-46	36-47	41-47

Программа реализуется следующим составом:

инструктор по физической культуре -1,

медицинская сестра-1,

младший воспитатель-1.

### **3.3. Организация развивающей предметно - пространственной среды.**

Для обеспечения безопасности детей на занятиях по плаванию используются соответствующий инвентарь и оборудование: шест для поддержки и страховки, спасательные круги, надувные манжеты, разделительные дорожки для ограждения места плавания в бассейне.

Для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр используется стандартное и нестандартное оборудование: плавательные доски, надувные игрушки, надувные манжеты, ласты, дыхательные трубки, маски, мелкие плавающие и тонущие игрушки, обручи, мячи, кубики, плавающие корзины для мячей, флажки, гимнастические палки, магнитные удочки, наглядные пособия и т. д.

В разминочного зала имеется: гимнастическая скамейка, дорожки здоровья, резиновые эспандеры, теннисные шарики, гимнастические палки, обручи, резиновые мячи и игрушки, наглядные пособия, секундомер, свисток судейский, магнитофон.

Техническое оснащение бассейна, природное окружение, предметно-развивающая среда, нестандартное оборудование, организация педагогического процесса позволяют успешно реализовать программу по плаванию и оздоровления детей с учетом состояния каждого ребенка.

### **3.4. Обеспеченность методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания**

Программа основана на методиках и программах следующих авторов:

1. Парциальной программе под редакцией А.А.Чеменёва, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «Издательство «Детство-Пресс», 2011г.

2. Пособия Т.И.Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л.Богиной «Обучение плаванию в детском саду для воспитателей детского сада и учителей».

3. Е.К.Вороновой «Программа обучения детей плаванию в детском саду»

4. Л.Ф.Еремеевой «Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста» и др.

