

**Частное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 2  
открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»**

Принята:  
на заседании педагогического совета  
образовательного учреждения  
Протокол № 1  
от «25» августа 2022 г.

Утверждаю:  
заведующий  
Детским садом № 2 ОАО «РЖД»  
\_\_\_\_\_ Л. А. Нархова  
Приказ № 101-ОД от «25» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПЛАВАНИЮ**

*Инструктора по физической культуре*  
**для воспитанников старшей группы общеразвивающей  
направленности от 5 до 6 лет  
на 2022-2023 учебный год**

**Инструктор по физической культуре:  
Фрибус Татьяна Андреевна  
Срок реализации 1 год**

**Санкт-Петербург**

**2022 г.**

- **Пояснительная записка**

Малыш и плавание - это словосочетание уже стало привычным для нашего слуха. И если когда-то первые попытки обучения плаванию малышей с раннего возраста вызывали недоверие, то сейчас это стало нормальным явлением и прочно вошло в нашу жизнь.

Влияние плавания на организм ребёнка необычайно благотворно и разнообразно, оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, особенно для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, на развивающийся детский организм. От всех известных человечеству физических упражнений, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то, и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывают на ребёнка с нарушением двигательной функции прекрасное оздоровительное действие.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё неокрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия, улучшается кожное дыхание. К тому же волны оказывают своеобразное массирующее действие на тело, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи.

Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Систематические занятия плаванием позволяют развивать у детей смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они снимают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему ребёнка, воспитывают уверенность в себе.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Это способствует улучшению питания суставов и тканей позвоночника, конечностей, что является хорошим

профилактическим средством против развития остеохондроза и суставной патологии.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Весь спектр новых ощущений в водной среде состояние «полувесомости», лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее действие воды на кожу — сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребёнка в целом.

Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях - на это нацелены занятия по обучению плаванию. Задача педагога - умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении. Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками - это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Разделение группы на подгруппы дает возможность объединить примерно равных по-своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности. Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

Рабочая программа по плаванию разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования ЧДОУ Детский сад №2 ОАО «РЖД». Структура и содержание программы соответствует ФГОС дошкольного образования и является нормативным документом.

Рабочая программа по обучению дошкольников плаванию ЧДОУ Детский сад №2 ОАО «РЖД» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с программой «Обучение плаванию в детском саду», под редакцией Т.Осокиной, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных

особенностей по физическому направлению. Программа обеспечивает достижение воспитанниками физической готовности к школе - для старших и подготовительных групп.

### **Нормативно-правовая основа для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие»:**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» документами Министерства образования и науки Российской Федерации;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);
- Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, включенной по результатам экспертизы в реестр примерных основных образовательных программ, являющийся государственной информационной системой (одобрено решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015 № 2/15).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Основной общеобразовательной программой ДОУ.

### **Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры.

Для достижения данной цели формируются следующие

**Задачи: Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

#### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию.
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

### **Принципы и подходы к формированию Программы:**

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы:

#### ***Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС***

- Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства, как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.
- Уважение личности ребенка.
- Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей личностное, физическое и художественно-эстетическое развитие ребенка.

### ***Основные принципы дошкольного образования***

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
- 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).
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- Сотрудничество ЧДОУ с семьей.
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Программа является современной интегративной программой, реализующей ***деятельностный подход на основе следующих принципов:***

- Принцип развивающего образования, целью которого является психическое развитие ребенка.

- Принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики.
- Решение поставленных целей и задач на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей.
- Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования дошкольников.
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой образовательных областей.
- Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса.

Данный подход подразумевает широкое использование разнообразных форм работы с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника - игру как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

### **Возрастные особенности детей дошкольного возраста.**

У детей младшего и среднего дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается **позвоночник ребенка**. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

**Формирование скелета у детей** тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В

основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное **развитие мышечной системы у детей** можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) **размеры сердца** увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспособляется к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание. При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения

У детей дошкольного возраста верхние **дыхательные пути** относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка. Рядом исследований доказано, что занятия плаванием



являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

**Нервная система** в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микро функциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям - теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

**Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом.** После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя **аппарат терморегуляции**, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура

тела. В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспособляется к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является **формирование нового навыка** - скольжения на воде. Этот навык-базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Значительная морфологическая перестройка **мозговых структур** у дошкольников сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях. Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуя с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка.

Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах - восприятии, внимании, мышлении, воображении. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

**Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но,** впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны инструктора требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию,

особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников плаванию, основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

- Укрепление здоровья детей;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Содержание работы по освоению детьми образовательной области физическая культура (плавание)

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Целостность педагогического процесса в ДООУ обеспечивается реализацией примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.) Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке Российской Федерации.

#### **Основные цели и задачи образовательной области «Физическое развитие»:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе ЖИЗНИ.

*Физическая культура.*

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
<b>Ныряние</b>	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
<b>Прыжки в воду</b>	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, почувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
<b>Лежание</b>	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
<b>Скольжение</b>	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.
<b>Контролируемое дыхание</b>	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

## Закономерность поэтапного формирования навыков плавания.

<b>I этап</b>	
<b><i>Результат (задачи)</i></b>	<b><i>Возраст детей (условно)</i></b>
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение воды (безбоязненно и уверенно передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
<b>II этап</b>	
<b><i>Результат (задачи)</i></b>	<b><i>Возраст детей (условно)</i></b>
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.
<b>III этап</b>	
<b><i>Результат (задачи)</i></b>	<b><i>Возраст детей (условно)</i></b>
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
<b>IV этап</b>	
<b><i>Результат (задачи)</i></b>	<b><i>Возраст детей (условно)</i></b>
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный возраст.

## 2.2 Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование)

### Старшая и подготовительная группы

Месяц	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания.</li><li>2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.</li><li>3.Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине.</li><li>4.Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.</li><li>5.Провести мониторинг плавательных способностей детей.</li><li>6.Воспитывать положительное отношение к занятиям</li></ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.</li><li>2.Продолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»).</li><li>3.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</li><li>4.Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.</li><li>5.Ознакомить с элементами плавания способом брасс.</li><li>6.Развивать координацию движений.</li><li>7.Воспитывать дисциплинированность и организованность.</li></ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</li><li>2.Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</li><li>3.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).</li></ol>

	<p>4.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</p> <p>5.Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.</p> <p>6.Развивать выносливость.</p> <p>7.Воспитывать организованность, внимательность</p>
Декабрь	<p>1.Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>2.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>3.Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.</p> <p>4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</p> <p>5.Ознакомить с движением рук способом брасс.</p>
Январь	<p>1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>2.Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень). 3.Учить движениям рук способом брасс.</p> <p>4.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>5.Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.</p> <p>6.Развивать координацию движений.</p>
Февраль	<p>1.Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</p> <p>2.Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой). 3.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>4.Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.</p> <p>5.Отрабатывать правильность движений ног способом брасс. 6.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</p>
Март	<p>1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной</p>



	<p>координации (без опоры).</p> <p>2.Продолжить отработать правильность движений рук и ног способом брасс.</p> <p>3.Развивать силу, выносливость, быстроту.</p> <p>4.Воспитывать инициативу и находчивость.</p>
Апрель	<p>1.Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>2.Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).</p> <p>3.Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.</p> <p>4.Ознакомить с комбинированным способом плавания.</p> <p>5. Развивать координацию движений.</p>
Май	<p>Закрепить пройденный материал.</p> <p>Добиваться самостоятельности и активности детей.</p> <p>Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.</p>
Июнь	<p>Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду</p> <p>Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде</p> <p>Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха руками (на груди)</p> <p>Гребковые движения рук (как при плавании способом кроль). Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.</p> <p>Синхронное всплывание и лежание на воде</p> <p>Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках</p>
Июль	<p>1.Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду.</p> <p>2.Продолжать учить лежать на спине, выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик).</p> <p>3.Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию.</p> <p>4.Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках - игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении.</p> <p>5.Содействовать самостоятельной ориентировке в воде.</p> <p>6. Развивать быстроту.</p>

Август	<p>Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).</p> <p>2. Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>3. Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.</p> <p>4. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.</p> <p>5. Развивать выносливость. 6. Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.</p>
--------	--

### Структура занятия (НОД)

- *Подготовительная часть*

*На суше* - различные виды ходьбы и бега; - общеразвивающие упражнения; - специальные, имитационные движения; - дыхательные упражнения; - упражнения на расслабление.

- *Основная часть*

- *В воде:*

упражнения на всплывание и лежание; упражнения на дыхание;

разучивание и совершенствование техники плавания; отработка согласованности движений; разучивание новых движений.

- *Заключительная часть*

Игры, свободное плавание; - упражнения на расслабление.

### Формы, способы, методы и приемы организации образовательной области

#### «Физическое развитие» (Плавание)

##### *Формы организации:*

- Традиционные (структурные) занятия.
- Учебно-тренировочные.
- Сюжетно-игровое занятие.
- Контрольно-проверочные занятия.
- В форме бесед.

- Спортивные досуги, развлечения.

***Способы организации:***

- Фронтальный способ.
- Поточный способ.
- Групповой способ.
- Индивидуальный способ.
- Посменный способ.

***Методы обучения:***

- Словесный:
- Наглядный:
- Практический:

***Приемы обучения:***

- объяснение
- показ
- пояснение
- повторение
- подражание
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка
- вопросы

**Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие» (плавание)**

<b>Программы, учебно-методический комплекс</b>	<b>Ресурсное обеспечение</b>
<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой) Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада и родителей-М. : Просвещение, 1991</p>	<p>Перспективное планирование занятий; Конспекты занятий для каждой возрастной группы; Картотеки игр на разные плавательные навыки; Картотеки проблемных и</p>

<p>Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «Детство-пресс», 2003</p> <p>Игры и игровые упражнения для овладения плавательными навыками/сост. Пейсахович Т.И. -УО МОУДО «Центр повышения квалификации».</p> <p>Раз, два, три, плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений/ Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н. —М.: Обруч, 2010.</p> <p>Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет)/ Марта Рыбак. — М.: Обруч, 2014.</p> <p>Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/ Под ред. В.И. Орла и С.Н. Агаджановой. — СПб.: Детство-пресс, 2006.</p>	<p>игровых ситуаций;</p> <p>Картотеки музыкальных композиций;</p> <p>Методические разработки;</p> <p>Фото- и видеоматериалы;</p> <p>Презентации по освоению плавательных навыков;</p> <p>Методические пособия обучения детей плаванию (схемы - алгоритмы, картотеки картинок к играм)</p>
--	---

### Старшая группа.

Задачи обучения плаванию	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>• Учить свободно передвигаться в воде, используя все виды ходьбы, бега, прыжков.</b>							
1.Передвижения по дну бассейна шагом, бегом,	+	+					

прыжками.							
2.Передвижения в воде в сочетании с гребковыми движениями рук.	+	+					
3.Пепедвижения в воде на руках по дну бассейна в сочетании с дыханием			+	+	+		
<b>2.Научить погружаться в воду, открывать глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.</b>							
1.Погружение в воду с открыванием глаз, передвижения в воде.	+	+					
2.Погружение в воду и всплытие («Медуза»).		+	+	+	+		
3.Погружение в воду, обхватывание коленей, всплытие («Поплавок»)			+	+	+	+	
<b>3.Учить полному выдоху в воду с поворотом головы</b>							
1.Выдох на границе воздуха и воды.	+	+					
2.Вдох и выдох в воду.		+	+	+			
3.Вдох и выдох с поворотом головы.				+	+	+	+

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>4. Научить скольжению на груди и спине.</b>							
1. Скольжение на груди и спине с задержкой дыхания.			+	+			
2. Скольжение на груди и спине в сочетании с дыханием				+	+	+	
3. Выполнение скольжения на груди и спине с поддерживающим предметом, работая ногами, как при плавании способом «кроль».					+	+	+
4. Скольжение на груди и спине без предметов в сочетании с дыханием.						+	+

### **2.3 Формы взаимодействия с родителями.**

Одним из важных принципов технологии реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам педагог определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

#### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:**

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей, приоритетными задачами этого направления по каждой возрастной группе.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения.
- Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
- Способствовать укреплению физического здоровья

дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения - дома на улице, в лесу, у водоема.

## **Направления взаимодействия педагога с родителями**

### Педагогический мониторинг

*анкетирование* родителей по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни;  
*беседа* с родителями по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни;

### Педагогическая поддержка

*познавательные беседы* (направлены на ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста, формирование у родителей практических навыков воспитания детей);

*Стенд* «Наш бассейн»

*Консультации на группах*

*Консультации на сайте дошкольного учреждения*  
«Физкультурная страничка»

*Выставки по здоровому образу жизни*

### Педагогическое образование родителей

*встречи с родителями; родительский клуб*

*Индивидуальные консультации и беседы* с родителями по вопросам физического развития детей.

### Совместная деятельность педагогов и родителей

*Досуговая.* Призвана устанавливать теплые доверительные отношения, эмоциональный контакт между педагогами и родителями, между родителями и детьми. Организуются совместные праздники и досуги с родителями, где родители не пассивные наблюдатели, а активные участники.

*Проектная деятельность.* В ее основе лежит совместная работа родителей и педагогов по развитию познавательных навыков детей,

умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления. Работа над проектом имеет большое значение для развития познавательных интересов ребенка.

## **2.4 Формы взаимодействия с педагогами.**

Можно выделить 2 группы организационных форм работы с педагогами - коллективные или групповые и индивидуальные.

*Групповые:* педагогические советы, семинары и практикумы, творческие и рабочие микро-группы педагогов, консультации, выставки, и т.д.

*Индивидуальные* - индивидуальные консультации, индивидуальное самообразование и т.д.

*Семинары* имеют целью повысить теоретический уровень воспитателей по конкретному вопросу физического развития и воспитания. Тематика семинаров связана с задачами годового плана, с задачами основной общеобразовательной программы ДОУ. Семинары заканчиваются выработкой рекомендаций или разработкой плана дальнейшего изучения конкретных способов данной темы.

*Семинары-практикумы*, направлены на повышение уровня практической подготовки воспитателя, совершенствование практических навыков, необходимых в работе с детьми. Тематика семинаров-практикумов строится на запросах воспитателей и также связана с задачами годового плана.

*Мастер-класс*, основная цель передача педагогического опыта, системы работы, авторских находок, всего того, что помогло достичь наибольших результатов.

*Индивидуальная беседа* - целью является уточнение позиций, взглядов педагога, высказывание пожеланий, рекомендаций, направленных на совершенствование наблюдаемых аспектов физкультурно-оздоровительной деятельности.



## 2.5 Мониторинг сформированности плавательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. 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. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки мы выбрали показатели, предложенные кандидатом педагогических наук Т.И.Казаковцевой в 1991 году, целью которой является формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию.

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.
4. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 сек. В таблице приведены средние показатели по каждой возрастной группе, как для мальчиков (М), так и для девочек (Д).

**Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в  
разных возрастных группах.**

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

**Мониторинг сформированности плавательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.**

	<i>Выдох в воду</i>		<i>Лежание на воде «Звезда»</i>				<i>Скольжение «Стрела»</i>				<i>Скольжение движениями ног</i>			
			<u>На груди</u>		<u>На спине</u>		<u>На груди</u>		<u>На спине</u>		<u>На груди</u>		<u>На спине</u>	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
<i>Старшая группа</i>	3,7 сек	3,5 сек	10 сек	8,9-9,0 сек	10 сек	8,2-9,0 сек	3,2-3,6 м	3,2 м	2,1 м	2,1 м	4,2-4,6 м	4,0-4,1 м	4,2-4,6 м	4,0-4,1 м

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУПП.**

### Вдох и выдох в воду.

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха — исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Примерная оценка уровней:

Высокий - активное пускание пузырей.

Средний - редкие воздушные пузыри

Низкий - нет воздушных пузырей.

### Лежание на груди и на спине.

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

### Примерная оценка уровней:

Высокий - подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.

Средний - подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.

Низкий- плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

### Скольжение на груди и на спине.

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до пончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

### Примерная оценка уровней:

Высокий - сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

Средний - подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

### Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

### Примерная оценка уровней:

Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)

Средний - на поверхности воды появляются колени, при движении

ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди).

Низкий - на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук.

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Примерная оценка уровней:

Высокий - гребок выполняется под животом до бедра.

Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте.

Низкий - гребковые движения руками прерывистые.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка.

Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1 Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.**

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса — совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ЧДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с

родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Дети вновь набранных групп начинают посещать бассейн со II полугодия.

**Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года.**

<i>Возрастная группа</i>	<i>Количество подгрупп</i>	<i>Число детей в подгруппе</i>	<i>Длительность занятий в одной подгруппе</i>
<i>Старшая</i>	2	8-10	25-30 мин



## Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

*Количество занятий*

*Возрастная группа*

	<i>в неделю</i>	<i>в год</i>
<i>Старшая</i>	1	34

### Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастн ая группа	Количеств о развлечен ий	Продолжительно сть, мин	Количест во праздник ов	Продолжительно сть, мин
Старшая	1 раз в мес.	25-30	2 раза в год	До 40

Занятия в бассейне начинаются с отопительным сезоном в дошкольном учреждении: конец сентября начало октября, в зависимости от погодных условий и заканчиваются в мае, с окончанием отопительного сезона.

### Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

Кварцевание и проветривание бассейна

8.00-9.00, 12.00-13.00, 16.00-17.00

Вентиляция бассейна

8.00-17.00

График текущей уборки

- 8.00-9.00 — уборка и дезинфекция санузла, душевых, раздевалки, скамеек, дверных ручек, поручней.
- 10.00 — дезинфекция скамеек, поручней, шкафчиков.
- 11.00 — дезинфекция скамеек, шкафчиков.
- 12.00 — 13.00 перерыв.
- 13.00 — 14.00 - уборка и дезинфекция санузла, душевых, раздевалки, скамеек, дверных ручек, поручней, мытьё пола в зале.
- 16.00 — дезинфекция скамеек.
- 17.00 — замачивание ковриков и обходных дорожек, дезинфекция инвентаря, мытьё пола в залах.

Генеральная уборка по пятницам с 13.00 —15.00.

- - уборка и дезинфекция санузла, душевых, раздевалки, скамеек, дверных ручек поручней, шкафчиков, мытьё стен;
- - замачивание ковриков и обходных дорожек;
- - дезинфекция инвентаря, мытьё пола в залах.

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

Возрастная группа	Температура воды (ОС)	Температура воздуха (ОС)	Глубина (м)
-------------------	-----------------------	--------------------------	-------------

Старшая	+ 27... +28С	+24. . . +28С	0,8
---------	--------------	---------------	-----

### 3.2 Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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 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.

### 3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Насыщенная развивающая, предметно-пространственная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка.

Бассейн оборудован согласно современным требованиям и принципам построения предметно-пространственной среды, которые заложены в ФГОС ДО.

1. Содержательно-насыщенный - предусматривает разнообразие материалов и оборудования и активности воспитанников во взаимодействии с предметным окружением;
2. Полифункциональности - предметно-пространственная среда должна открывать множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса, а значит должна быть многофункциональной;
3. Трансформируемости - предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной программы;
4. Доступности, позволяющей обеспечивать свободный доступ воспитанников к играм, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
5. Вариативности: предметно - пространственная среда бассейна должна быть обеспечена многообразием материалов, конструктивным решением, мобильностью его компонентов.
6. Принцип безопасности, позволяющий при создании предметно- развивающей среды обеспечивать безопасность для дошкольников (физическую, экологическую, психофизическую, психологическую, нравственно-духовную).

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Предметно- пространственная среда в бассейне делится на развивающую среду сухого зала и чашу бассейна.

#### **Развивающая среда бассейна.**

Чаша бассейна оснащена стационарным, традиционным и нетрадиционным оборудованием. Чаша бассейна укомплектована с учётом реализуемых программ ЧДОУ,

индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребёнка со взрослым и сверстниками. Имеется оборудование; для освоения плавательных навыков (передвижения, ныряния, выдоха в воду, горизонтального положения, продвижения и т.д.); для подвижных игр (пластмассовые, надувные, тонущие игрушки); для освоения игры "Пионербол на воде" (Мы играем в мяч);

Использование разнообразных физкультурных и спортивно игровых пособий, представленных в бассейне нашего ЧДОУ, повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. Развивающая предметно-пространственная среда бассейна соответствует критериям ФГОС ДО и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обучения плаванию, осуществления игровой и двигательной активности.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Все оборудование физкультурного зала доступно и безопасно для детей, соответствует нормам СанПиН и нормативам, и правилам пожарной безопасности.

Использование имеющегося в физкультурном зале оборудования способствует эффективной организации педагогического процесса, позволяющего успешно решать задачи обучающего, развивающего и оздоровительного характера:

1. развитие движений и совершенствование двигательных функций;
2. достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
3. предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата;
4. воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
5. создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях.

Предметно - пространственная среда не только развивающая, но и развивающаяся система, поэтому она систематически дополняется.

### 3.4 Методическое обеспечение программы.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г.
2. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273
3. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Ки. рлР воспитателя дет/ сада и родителей-М.: Просвещение, 1991  
Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003
5. Азбука плавания: для детей и родителей, бабушек и дедушек /А. Литвинов, Е. Ивченко, В. Федчин — СПб.: Фолиант, 1995.
6. Булгакова. Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. — СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003.
9. Губа В.П. Что может ваш ребенок. — М.: Советский спорт, 1991.
10. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
11. Игры и игровые упражнения для овладения плавательными навыками/сост. Пейсахович Т.И. — УО МОУДО «Центр повышения квалификации».
12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001.
13. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. Изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1973.
14. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с нем. Микулина Л.Е. М., «Физкультура и спорт», 1974.

15. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Макаренко Л.П. Учитесь плавать брассом. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
17. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/ Под ред. В.И. Орла и С.Н. Агаджановой. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
18. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. — 3-е изд., дораб. и доп. — М.: Просвещение, 1985.
19. Плавание: пер. с англ.- М.: Астрель; АСТ, 2010
20. Раз, два, три, пльиви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений/ Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н. —М.: Обруч, 2010.
21. Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет)/ Марта Рыбак. — М.: Обруч, 2014.
22. Физическая культура для детей от 2 до 9 лет/ сост. Е. Кулагина — М.: Астрель; АСТ, 2010.
23. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. — М.: Просвещение, 1985.
24. К.-Х. Штихерт. Спортивное плавание: пер. с немецкого М., Физкультура и спорт, 1973г.