

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 2» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ЗАКРЫТОЕ АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол №1
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МАДОУ
Д/С №2 ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан
от «31» августа 2020 г. №70-о/д

**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ
ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ**

Автор-составитель:

Камалетдинова Луиза Нагимьяновна,
инструктор по физической культуре
МАДОУ Д/С №2 ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан

г. Межгорье, 2020

Содержание

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи по реализации Программы

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

1.3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста при обучении плаванию

2. Планируемые результаты освоения Программы

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность по Программе обучения плаванию

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

2.3. Взаимодействие с семьей

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

3.2. Режим дня, включающий организованную образовательную деятельность по плаванию. Щадящий режим

3.3. Роль взрослых в подготовке и проведении занятий по плаванию

3.4. Обеспечение безопасности ООД по плаванию

3.5. Методическое обеспечение

Приложение 1. Мониторинг освоения Программы обучения плаванию в средней группе

Приложение 2. Мониторинг освоения Программы обучения плаванию в старшей группе

Приложение 3. Мониторинг освоения Программы обучения плаванию в подготовительной к школе группе

І. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

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

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления – важнейший фактор гармоничного развития.

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

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам (к примеру: зрение).

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Конституции РФ и РБ, ст.43, 72;
- Конвенции о правах ребёнка (1989 г.);
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; от 1 июля 2013 года №696-з (ред. от 18.09.2015 N 260-з) «Об образовании в Республике Башкортостан»;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, действует с 01.01.2014 г.);
- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- «Санитарно-эпидемиологическим правилам, нормативам и требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 (далее – СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа – 30.07.2013) (с изменениями на 20 июля 2015 года);

- санитарно-эпидемиологических правил и нормативов "Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. СанПиН 2.1.2.1188-03", утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 29 января 2003 года, с 1 мая 2003 г.

-Устава ДОУ.

Настоящая Программа является компонентом основной образовательной программы МАДОУ Д/С№2 ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан, формируемой участниками образовательного процесса и разработана на основе:

- парциальной программы Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду», которая не противоречит задачам и принципам примерной общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы" /под редакцией Т.С. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях;

-методического пособия Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать»,

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию.

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

Программа по плаванию разработана для детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физического развитие.

Основное содержание Программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, желанию научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая Программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

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

Актуальность

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в климатических условиях, приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои особенности. В результате резких изменений климатических условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста. Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом климатических особенностей в нашем дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа. Дополнительно к занятиям физической культурой в нашем саду включены занятия по плаванию, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике плоскостопия и ОРВИ. Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

Данная Программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию в Основной образовательной программе МАДОУ Д/С №2 ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан.

Объем курса 32 занятия в год (1 раз в неделю, время – соответственно возрасту), продолжительностью 32 недели с октября по май.

Программа рассчитана на 3 года обучения, для воспитанников 4-7 лет, в том числе воспитанников с ОВЗ, ООП.

Форма обучения: очная, занятия проводятся с подгруппой детей в количестве 6 человек.

1.1.Цель и задачи по реализации Программы

Цель и задачи деятельности ДООУ по реализации Программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

- Формировать знания об отдельных способах и технических элементах плавания, двигательные умения и основные навыки плавания. Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

- Развивать физические качества (ловкость, быстроту, выносливость, силу и др.); умение владеть своим телом в воде; потребность в дальнейших занятиях плаванием; стойкие гигиенические навыки.

- Воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность, организованность, бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию.

1.2. Принципы организации работы с детьми при обучении детей плаванию

Систематичность – занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

Доступность – физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности.

Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения плаванию стал разнообразным и интересным для детей.

Наглядность – для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.).

Последовательность и постепенность – во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и

трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

1.3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста при обучении плаванию

Средняя группа

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

Старшая группа.

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

Подготовительная к школе группа

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

2. Планируемые промежуточные и итоговые результаты освоения Программы

Средняя группа

К концу года дети могут:

- погружать лицо и голову в воду;
- бегать парами;
- пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- делать попытку доставать предметы со дна;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»;
- выполнять серию прыжков продвижением вперед;

- выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
- скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире»;
- пытаться скользить на груди, выполняя выдох в воду;
- пытаться скользить на спине с доской в руках;
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Мониторинг плавательных умений и навыков (приложение 2).

Старшая группа

К концу года дети могут:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- бегать парами;
- нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше?»;
- скользить на груди с работой ног;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
- выполнять упражнение «Поплавок»;
- пытаться плавать способом кроль на груди и на спине.

Мониторинг плавательных умений и навыков (приложение 3).

Подготовительная к школе группа

К концу года дети могут:

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- нырять в обруч, проплывать тоннель, мост;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;
- скользить на груди и на спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Медуза» на длительность лежания;
- плавать способом кроль на груди и на спине;
- плавать способом брасс;
- выполнять разворот в воде при плавании способом кроль на груди.

Мониторинг плавательных умений и навыков (приложение 4).

Итоговые результаты освоения программы:

- у детей сформированы знания об отдельных способах и технических элементах плавания, двигательные умения и основные навыки плавания. Дети

знают основные правила безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

- у детей продолжают развиваться физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.; умение владеть своим телом в воде;

- у детей присутствуют потребность в дальнейших занятиях плаванием и стойкие гигиенические навыки.

- дети проявляют морально-волевые качества, самостоятельность, организованность, бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность по плаванию

Обучение плаванию в средней группе

Воспитание гигиенических навыков: продолжать формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; мыться под душем, пользуясь мылом, проявлять при этом самостоятельность; насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью младшего воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать самостоятельные передвижения в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в программе для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды; прыгать, отрывая ноги от дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись от дна или борта («Стрела»).

Погружение: учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»).

Дыхание: учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд; спиной вперёд; в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги от дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

**Перспективное планирование ООД
по плаванию в средней группе**

№	Месяц	Задачи	П.И., игр. упр-я	Мероприятия
1	Сентябрь	1. Провести экскурсию в бассейне, познакомить с новым помещением, дать представление о том, чем занимаются в бассейне. 2. Рассказать о работе инструктора и медсестры бассейна. 3. Показать инвентарь и игрушки, рассказать о том, как их используют на занятиях. 4. Показать, как можно играть, плавать в бассейне. 6. Рассказать о технике безопасности на занятиях и в помещении бассейна. 7. Показать, как плавают или тонут игрушки.	«Карусели», «Сердитая рыбка», «Пузырь»	
2	Октябрь	1. Обучить различным видам передвижений в воде. 2. Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. 3. Дыхательные упражнения. 4. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. 5. Воспитывать смелость. 6. Активизировать внимание детей.	«Невод», «Кто выше?», «Мы веселые ребята», «Насос», «Сердитая рыбка», «Найди себе пару»	Досуг соревнование на воде «Путешествие лягушонка Кваки»
3	Ноябрь	1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде. 2. Совершенствовать передвижения по дну бассейна прыжками.	«Карусели», «Бегом за мячом», «Медвежон ок Умка и рыбки»,	

		3.Подготавливать к выполнению скольжения на груди. 4. Разучивать движения ногами. 5.Обучать передвигаться и ориентироваться под водой. 6.Способствовать развитию подвижности плечевых суставов. 7. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.	«Кто быстрее?», «Жучок-паучок», «Караси и щука»	
4	Декабрь	1.Обучить скольжению в воде на груди и на спине. 2.Обучить работать ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 3.Совершенствовать навык погружения под воду с головой. 4.Воспитывать организованность, смелость.	«Насос», «На буксире», «Мы веселые ребята», «Стрела», «Хоровод», «Мы веселые ребята»	
5	Январь	1.Совершенствовать умение лежать на воде. 2. Обучать детей всплывать и лежать на спине. 3.Приучать ориентироваться во время движения в воде. 2.Совершенствовать скольжение на груди. 3.Дыхательные упражнения. 4.Воспитывать смелость, настойчивость. 6.Развивать скорость реакции, координацию движений.	«Медуза», «Поплавок», «Поезд в туннель!», «Оса», «Стрела», «Мы веселые ребята»	Эстафета «Кто быстрее». «Ворона», «Водолаз».
6	Февраль	1.Обучить скольжению на груди с выдохом в воду. 2.Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине. 3.Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль	«Поезд в туннель!», «Найди свой домик», «Кто дольше?», «У кого	

		на груди и на спине у неподвижной опоры. 4.Обучать скольжению на спине. 5.Воспитывать смелость. 6.Приучать ориентироваться во время движения в воде. 7.Приучать действовать по сигналу.	больше?», «Море волнуется», «Медуза», «Поплавок» , «Водолазы» , «Мы веселые ребята»	
7	Март	1.Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 2.Совершенствовать скольжение с выдохом в воду. 3.Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль, на груди и на спине. 4.Воспитывать смелость. 5.Воспитывать самостоятельность, смелость.	«Водолазы» , «Мячики», «Смелые ребята», «Кто дольше?», «Море волнуется», «Караси и щука»	Физкультурно - оздоровительный праздник «Я здоровым быть хочу».
8	Апрель	1.Совершенствовать открывание глаз в воде. 2.Обучить скольжение с плавательной доской. 3.Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой). 4.Совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем. 5.Дыхательные упражнения. 6.Приучать помогать товарищам. 7.Воспитывать смелость. 8.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	«Катание на буксире», «Смелые ребята», «Кто дольше?», «Море волнуется», «Караси и щука», «Винт», «Водолаз», «Щука»	Спортивная эстафета по итогам года. «Качели».
9	Май	1.Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в	«Катание на буксире», «Кто	

		воду (с плавательной доской). 2.Обучать выполнению гребков руками, как при плавании способом кроль. 3.Обучать плаванию кролем на груди и на спине при помощи работы рук. 4.Воспитывать организованность и самостоятельность.	дольше?», «Нырни в обруч», «Смелые ребята», «Нырни в обруч»	
--	--	---	--	--

Обучение плаванию детей старшей группы

Гигиеническое воспитание: продолжать формировать гигиенические навыки и самостоятельность: готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа); мыться под душем (пользоваться мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: совершенствовать свободное передвижение в воде, используя все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт» и т.д.

**Перспективное планирование ООД
по плаванию в старшей группе**

№	Месяц	Задачи	П.И., игр. упр-я	Мероприятия
1	Сентябрь	1.Провести экскурсию в бассейн. 2.Рассказать о технике безопасности на занятиях и в бассейне. 3.Учить самостоятельно готовиться к занятиям.		
2	Октябрь	1.Обучить погружению в воду. 2. Ознакомить движениями ног. 3.Совершенствовать передвижение по дну бассейна разными способами.	Упражнения: «Цапля», «Дровосек на воде», «Карусели». «Мы веселые ребята», «Волны на море», «Бегом за мячом!», «Фонтан», «Коробочка»	
3	Ноябрь	1. Обучать в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2.Дыхательные упражнения. 3.Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания на воде на груди и на спине. 4. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем	«Покажи пятки», «Пролезь в круг», «Невод», «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята», «Тюлени», «На буксире»	Досуг-соревнования на воде «Путешествие лягушонка Кваки»
4	Декабрь	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде на спине.	«Охотники и утки»,	Спортивный праздник на

		2.Ознакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. 3. Обучать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 4.Совершенствовать навык погружения под воду без опоры. 5. Обучать плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. 6. Совершенствовать движение ног как при плавании кролем на груди.	«Караси и карпы», «Удочка», «Пятнашки с поплавком», «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята», «Тюлени», «На буксире»	воде «Приключения Водяного под Новый год»
5	Январь	1. Повторить предыдущие упражнения. 2.Дыхательные упражнения. 3.Упражнять в умении из одного положения на поверхности воды выполнить другое.	«Одуванчик», «Льдинка», «Дудочка», «Насос», «Киты», «Невод», «Кто как плавает?»	
6	Февраль	1.Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду. 2. Обучать скольжению на груди с доской в руках при помощи движений ног, как при плавании способом кроль на груди, выполняя выдох в воду и вдох при повороте головой. 3.Совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем. 4. Обучать детей плаванию кролем на груди при помощи одних ног. 5. Обучать детей движениям	«Стрела», «Качели», «Пловцы», «Медуза», «Звезда», «На буксире», «Торпеда»	

		рук, как при плавании кролем.		
7	Март	1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать плавать на груди и на спине 2. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску. 3. Совершенствовать навык детей в движении рук, как при плавании кролем	«На буксире», «Торпеда», «Охотники и утки», «Хоровод», «Морской бой», «Щука», «Насос», «Воротники», «Караси и карпы», «Поезд в туннель», «Я плыву»	
8	Апрель	1. Обучать овладению общей координацией плавательных движений – согласование рук с дыханием. 2. Осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	«Пятнашки с поплавком», «Кто кого?», «Винт», «Кувырок в воде», «Невод», «Караси и карпы»	Физкультурно-оздоровительный праздник «Я здоровым быть хочу»
9	Май	1. Совершенствовать навыки детей в плавании кролем на груди и на спине с полной координации движений рук, ног и дыхания. 2. Развивать силу, быстроту, выносливость.	«Пловцы», «Чье звено скорее соберется?», «Гонка мячей», «Водное поло»	Праздник Нептуна Спортивная эстафета по итогам года

Обучение плаванию детей подготовительной к школе группы

Гигиеническое воспитание: продолжать формировать гигиенические навыки и самостоятельность: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, дыхание ритмичное; плавание способом «Кроль» на спине, дыхание ритмичное.

Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» и т.д. (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

Таблица 4

***Перспективное планирование ООД
по плаванию в подготовительной к школе группе***

№	Месяц	Задачи	П.И., игр. упр-я	Мероприятия
1	Сентябрь	1.Провести экскурсию в бассейн. 2.Рассказать о правилах поведения в бассейне.	Игровые упражнения на суше: «Сорока», «Дать-дать», «Солнышко», «Домик».	
2	Октябрь	1.Совершенствовать горизонтальное лежание в воде на груди и на спине. 2.Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры. 3.Упражнять в погружении, открывании и выдохе в воде.	Игровые упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Катер».	
3	Ноябрь	1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с	«Поезд в туннель».	

		поворотом головы. 2.Упражнять в движении ног, как при плавании кролем. 3.Закреплять навык всплывания и лежания на воде. 4.Учить всплыванию и лежанию на воде на спине. 5.Ознакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. 6.Способствовать привитию навыков личной гигиены.	Упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Медуза».	
4	Декабрь	1. Обучать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Обучать плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. 4.Совершенствовать движение ног как при плавании кролем на груди. 5.Упражнять в выдохе в воду. 6.Упражнять в умении из одного положения на поверхности воды выполнить другое. 7.Способствовать развитию гибкости. 8.Воспитывать смелость и решительности.	«Пловцы», «Караси и карпы», «Удочка», «Пятнашки с поплавком», «Тюлени», «На буксире»	Спортивный праздник «Приключения Водяного под Новый год».

5	Январь	1.Обучать детей движениям рук, как при плавании кролем. 2.Обучать сочетанию скольжения с выдохом в воду. 3.Побуждать плавать на груди и на спине. 4.Приступить к освоению упражнений на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием. 5.Способствовать воспитанию скоростно-силовых возможностей. 6.Воспитывать самостоятельность и активность.	«На буксире», «Катера», «Перестрелка», «Пятнашки с поплавком», «Кто кого?», «Ловишки с поплавком»	
6	Февраль	1.Совершенствовать навык детей в плавании способом кроль с полной координацией рук, ног и дыхания. 2.Обучать выполнению вращения в воде. 3.Обучать нырянию в воду. 4.Обучать детей движениям рук и ног как при плавании способом брасс. 5.Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней	«Прыжок дельфина», «Винт», «Водное поло», «Воротики», «Охотники и утки»	

		среды		
7	Март	1. Совершенствовать ныряние в воду. 2. Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине. 4. Продолжать обучать детей движениям рук и ног как при плавании способом брасс. 3. Способствовать формированию правильной осанки. 5. Воспитывать смелость и решительность	«Пятнашки с поплавком», «Водолазы», «Караси и карпы», «Торпеда», «Мы веселые ребята»	Физкультурно-оздоровительный праздник «Я хочу быть здоровым»
8	Апрель	1. Совершенствовать навык плавания способом брасс. 2. Упражнять детей в выполнении поворота в воде при плавании кролем на груди. 3. Закрепить навык выполнения поворота в воде при плавании способом кроль. 4. Способствовать формированию мышечного корсета. 5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе	«Торпеда», «Водолазы», «Водное поло», «Стрела», «Прыжок дельфина», «Караси и карпы»	Спортивная эстафета по итогам года «Рыбка в сетке»
9	Май	1. Обучать нырять в воду из положения сидя на бортике. 2. Совершенствовать навык ныряния в воду из положения сидя на бортике.	«Тоннель», «Звезда», «Медуза», «Стрела», «Водолазы», «Задень мяч», «Водное поло»	«Нептун в гостях у дошколят» «Морской бой»

		3. Способствовать закаливанию детского организма. 4. Способствовать развитию координационных возможностей.		
--	--	---	--	--

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Форма проведения занятий

На общеобразовательной общеразвивающей деятельности по плаванию, дети делятся на подгруппы по 6 человек в соответствии с площадью зеркала воды бассейна, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- оформление стендов в группах;
- оформление фотовыставок в течение года.

Таблица 5

Спортивные развлечения и праздники

Возрастная Группа	Количество Проведения		Продолжительность Проведения	
	развлечение	Праздник	развлечение	Праздник
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Структура проведения ООД

ООД состоит из 3 частей:

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

Методы обучения

- *словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- *наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, 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.

Средства обучения

При обучении плаванию дети не только осваивают навык плавания, но и развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, приобретают гигиенические навыки, укрепляют здоровье и повышают уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Однако главным, доминирующим фактором в этом процессе является овладение навыком плавания. Кроме этого, дети получают хорошую физическую и волевую закалку, приобретают необходимые общие и специальные знания и навыки.

К основным средствам обучения плаванию относятся *общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения*.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корригировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности расширяют круг умений и двигательных навыков детей, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами и др.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники. Существует три группы подготовительных упражнений: а) для освоения с водой; б) для изучения

облегченных способов плавания; в) для изучения техники спортивных способов плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения.

Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания включают упражнения на суше, имитационные упражнения и упражнения в воде.

К подготовительным упражнениям на суше относятся специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых).

Имитационные упражнения используются для ознакомления детей с формой движений. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает ребенок в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется, они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Специальные упражнения применяются для совершенствования в технике спортивных способов плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям детей.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются *подвижные игры*.

Значение игры, как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей — в самопознании и внешнем контакте, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и т. д. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты: *«Сюжетная» организация; разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности; моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность.*

Возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия. Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет, как правило, комплексный характер, т. е. включает в себя различные двигательные действия - бег, прыжки, метания, броски, и т. д.

Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по

ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между «противниками» в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Игры при обучении плаванию делятся на три группы.

Первая группа – игры-соревнования. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры на преодоление сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, скольжением и плаванием.

Вторую группу составляют игры сюжетного характера. Такие игры являются основным учебным материалом на занятиях плавания для детей среднего дошкольного возраста. Их начинают включать в занятия после того, как дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в новой воде. Среди этих игр встречаются и такие, где необходимо разделение коллектива на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить, а иногда и разыграть на суше. К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и другие, а также большая группа игр типа «Убегай-догоняй» с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока за свою группу должен немедленно оцениваться.

К третьей группе относятся командные игры, где играющие объединяются в равные по силам команды. Игра одной команды против другой воспитывает у участников чувство коллективизма, инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо при разрешении игровых конфликтов.

2.3. Взаимодействие с семьей

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей воспитанников. Мы в ДОО строим работу по трехуровневой системе: инструктор по физкультуре - родители - дети, в которой все – равноправные партнеры. А инструктор по плаванию при необходимости выступает в роли консультанта, который подсказывает, предлагает родителям обсудить возникшие трудности при обучении детей плаванию.

В работу по оздоровлению воспитанников родители вовлекаются поэтапно.

На **первом** этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит путем **анкетирования**.

Второй - подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями.

На **третьем** – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На **четвертом** этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями; (родительские собрания, беседы, консультации, открытые занятия, праздники) активно используется в нашем ДОО.

Родительские собрания – это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников), пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей – *беседы*, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию.

Групповые, индивидуальные и тематические консультации организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы, знакомящие родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей в процессе обучения плаванию, способствующие преодолению у родителей поверхностного, субъективного мнения о роли плавания в жизни ребенка.

Взрослые должны иметь представление о том, что работа с детьми основывается на научных исследованиях в этой области, носит планомерный и систематический характер. Разработанная учебная программа определяет цели, задачи; учебно-тематический план регламентирует содержание занятий и их последовательность; плавательные движения и игровые упражнения, используемые на занятиях, соответствуют возрастным возможностям

воспитанников. Постепенное введение более сложных элементов планируются в зависимости от уровня развития детей и степени освоения ими программных задач, определяются требования к уровню плавательной подготовленности в каждой возрастной группе.

Наглядно-информационные формы взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общения с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

- Информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводные упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;

- Рекомендации, практические советы, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию;

- Выставка детских рисунков и рассказов о плавании «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово!» (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);

- Фоторепортажи «Хороши пловцы-малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по плаванию;

- Фото и видео детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения.

Использование инструктором по плаванию данных форм общения с взрослыми играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к обучению детей плаванию в ДОО. Разработанная и реализуемая система взаимодействия инструктора по плаванию с семьей эффективна в оздоровлении дошкольников, позволяет создать общий эмоционально-положительный настрой родителей на оздоровление детей, сформировать интерес дошкольников к занятиям в бассейне.

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей – положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области плавания. Только при тесной взаимосвязи педагогов детского сада и семей можно добиться позитивных результатов в оздоровлении детей.

Домашнее задание для родителей: упражнения для занятий с детьми дома (при подготовке к посещению бассейна)

«Хорошо!» - взрослый набирает полную ладонь воды и умывает лицо малыша. Поливает водой ребенка в ванне: сначала плечи, затем голову. Ребенок не должен закрывать глаза и лицо руками. Потом ребенок преодолевает то же самостоятельно.

«**Волны**» - малыш делает глубокий вдох, нагибается к воде и дует, как на горячий чай (получаются волны). Упражнение повторить 6-8 раз.

«**Поныряем?**» - ребенок опускает лицо в таз с водой или ванну сначала на 1с, затем дольше. Задача: научиться отпускать лицо в воду и задерживать дыхание под водой на 5- 6с. Потом можно попробовать открывать под водой глаза.

«**Крокодилчик**» - в ванне ребенок ложится грудью на воду (вода должна доходить до подбородка), опираясь руками на дно. Опускает лицо в воду, задерживая дыхание на 1с.

«**Пузырики**»-малыш делает глубокий вдох, опускает лицо в воду и медленно выдыхает, пуская пузыри над водой. Упражнение повторяется 2-6 раз. **Рекомендации:** руками лицо не вытирать, глаза стараться держать открытыми.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

В группах уголок физической культуры:

- стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;
- иллюстрации о спорте;
- сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;
- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;
- фонотека;
- тематические альбомы;
- дидактические игры по формированию культуры здоровья;
- наборы картин по здоровому образу жизни.
- схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;
- картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;
- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;
- игры по теме «Познай себя»;
- дидактические игры по формированию культуры здоровья.

В бассейне - инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- очки для плавания;

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера;
- обручи разного диаметра и др.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне

3.2. Режим дня, включающий организованную образовательную деятельность по плаванию

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

Режим дня, включающий организованную 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. Организованная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 минут после еды.

Обучение плаванию проходит в форме подгрупповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Таблица 6

Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество Подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Средняя	3-4	6	от 15 до 20	от 45 до 60
Старшая	3-4	6	от 20 до 25	от 60 до 75
Подготовительная к школе группа	3-4	6	от 25 до 30	от 1ч 40мин до 2ч

В начале и конце учебного года проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

Щадящий режим

В детском саду созданы специфические условия: имеется физкультурный зал, бассейн со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием изготовленным руками педагогов. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок. Дети, перенесшие заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от двигательной активности. Для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после занятия, сокращённое время для свободного плавания, ограниченные нагрузки с учётом заболевания. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, педагогами дополнительного образования в работе с детьми. Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением. Это благотворно сказывается на самочувствии детей.

3.3. Роль взрослых в подготовке и проведении занятий по плаванию

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

Большая роль в подготовке и проведении организованной 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, организованной во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживают тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Младший 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 младшего воспитателя. Роль младшего воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Таблица 7

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина (м)
Средняя	+ 30...+32°C *	+31... +34°C*	0,6*
Старшая	+ 30...+32°C *	+31... +34°C*	0,6*
Подг. к школе группа	+ 30...+32°C *	+31... +34°C *	0,6*

* СанПиН 2.1.2.1188-03.

3.4.Обеспечение безопасности ООД 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:

- организованной 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 организованной образовательную деятельность по плаванию с группами, не превышающими 6 человек;
- допускать детей к организованной 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 организованной 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 организованной образовательной деятельности по плаванию;
- не проводить организованной 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 организованной 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;
- ✓ спрашивать разрешения выйти по необходимости;
- ✓ выходить быстро по команде инструктора.

Методическое обеспечение

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Воронова Е.К., Программа обучения плаванию в д/с СП, 2003.
3. Осокина Т.И., Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с., ил.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
5. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
6. Протченко Т.А., Семенов Ю.А., Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.: ил. – (Методика).
7. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.
Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными, стр. 31.
8. Макаренко Л.П., Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
9. Сидорова И.В., Как научить ребенка плавать: практическое пособие / И.В. Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 144 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
10. Чеменёва А.А., Система обучения плаванию детей дошкольного возраста «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.

Мониторинг в средней группе

№	Ф.И.	Погружение в воду с головой	Бег в парах, прыжки (с продвижением вперед, выпрыгивание)	Выполнение вдоха над водой и выдоха в воду	Лежать на воде в положении и на груди, на спине	Достать предмет со дна	Подныривание	Скольжение на груди
1								
2								

В – ...; С – ...; Н – ...

Мониторинг в старшей группе

№	ФИ	Погружение в воду с головой открывая глаза	Серия вдоха над водой и выдоха в воду, упр. на задержку дыхания	Упр. «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок»	Достать предмет со дна	Подныривание	Скольжение на спине с пл. доской	Скольжение на груди с работой ног
1								
2								

В – ...; С – ...; Н –

Мониторинг в подготовительной к школе группе

№	Ф.И.	Вдох-выдох в сочереании с движ. ног, лежа на груди, с поворотом головы в сторону, с неподв. опорой	Достать предмет со дна с открытыми глазами	Ныряние с проплыванием	Упр. «Звездочка» на груди, на спине, «Медуза» на длительность	Скольжение на груди и спине с пл. доской с раб. ног	Плавание на груди, спине	Плавание способом брасс	Умение выполнить поворот у бортика при плавании способом кроль на груди
1									
2									

Оценка уровня овладения ребёнком необходимыми навыками и умениями:

В – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

С – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Н – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.