

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 38
Муниципальное образование Кореновский
район

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 4 от 13.03.2023г.

«Утверждаю»
И.о. заведующего МАДОУ детский сад № 38
_____ Т.Н. Фокина
13.03.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
« ДЕЛЬФИНЕНОК »**

для детей дошкольного возраста (от 3 - 7 лет)

Автор программы:
Инструктор по плаванию
Мячина Ирина Эдуардовна
Старший воспитатель Фокина Татьяна Николаевна

Кореновск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации рабочей программы.....	5
1.1.2	Принципы и подходы формированию рабочей программы	7
1.1.3	Значимые для разработки и реализации рабочей программы.....	10
	Характеристики	
1.2.	Планируемые результаты как ориентиры освоения	15
	воспитанниками рабочей программы	
II	Содержательный раздел	24
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями.....	24
	развития ребенка (в образовательной области физическое развитие)	
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации.....	33
	рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных	
	особенностей воспитанников	
2.3.	Особенности взаимодействия инструктора по физической.....	34
	культуре с семьями воспитанников	
2.4.	Иные характеристики содержания рабочей программы.....	36
III	Организационный раздел	39
3.1.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы	39
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами.....	40
	обучения и воспитания	
3.3.	Режим дня.....	41
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий	41
	Приложение 1	43
	Приложение 2	44
	Приложение 3	45
	Приложение 4	45

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Учебная программа дополнительного образования по физическое развитие «Дельфиненок» разработана на основе:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 20.12.2012 года № 273 – ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 года № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования;
- Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад №38 МО Кореновский район;
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
- СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг

Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (утверждена Указом Президента РФ от 01.06.2012 № 761)9.2020г.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программ:

-Т.И. Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной. «Обучение плаванию в детском саду». 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.

-Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду». 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.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы.

Цель Программы:

1. Создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы, активности и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Задачи реализации Программы:

1. *Сохранение и укрепление* физического и психического здоровья детей, а также формирование ценности здорового образа жизни.

2. *Обеспечение* равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).

3. *Поддержка и развитие* детской инициативности и самостоятельности в игровой, познавательной, исследовательской, коммуникативной, двигательной и творческой деятельности.

4. *Формирование* социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

5. *Формирование* предпосылок учебной деятельности (у детей старшего дошкольного возраста), необходимых и достаточных для успешного решения ими задач начального общего образования.

6. *Вариативность использования* образовательного материала, позволяющего развивать способности, творческий потенциал каждого ребенка в соответствии с интересами и склонностями.

7. *Обеспечение* психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Актуальность

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а так же смелым.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, все это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

Новизна

Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна), а не с упражнений на дыхание, как предлагает в своей программе Осокина Т.И.

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

В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность является приоритетной. Поэтому главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребенка.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Программа построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства.* Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Дошкольное образовательное учреждение выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самооценности детства.* Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. *Поддержка разнообразия детства.* Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Дошкольное образовательное учреждение выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

4. *Сохранение уникальности и самооценности детства.* Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

5. *Поддержка разнообразия детства.* Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Дошкольное образовательное учреждение выстраивает образовательную

деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

6. *Сохранение уникальности и самоценности детства.* Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

7. *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

8. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей, законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.

9. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых в реализации программы.

10. *Сотрудничество ДОУ с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе.

11. *Сетевое взаимодействие с организациями* социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.

12. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной

траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.

13. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

14. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

15. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.*

16. *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.*

17. *Принцип формирования речевых навыков в условиях естественного речевого общения.*

Подходы к формированию Программы следующие:

1. *Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

2. *Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

3. *Деятельностный подход.* Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

4. *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

6. *Компетентностный подход*. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

7. *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этнические особенности.

1.1.3 Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Характеристика воспитанников: возрастные особенности

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Первый год обучения (3-4 года)

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. Четвёртый год жизни ребёнка, характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, по этому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не

меня позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

С самого начала детей знакомят с основными правилами поведения в воде и на суше. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их простейшим передвижениям и продвижениям.

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включает в себя игры с игрушками, все виды ходьбы по одному, группой, вдоль бортика, по кругу и тд.

На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды, всплывать, лежать, скользить, хотя бы в течении не продолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

Второй год обучения (4-5 лет).

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

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

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

У детей 4 – 5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить – хотя бы в течении непродолжительного времени. Самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения как: «стрела», «медуза», «поплавок», «звезда».

К концу учебного года дети средней группы дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаться в воду с открытыми глазами, делать выдох в воду (5-браз), скользить на груди, выполнять «поплавок» (3-4браз), с помощью педагога (инструктора) лежать на спине.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

Третий год обучения (5-6 лет).

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

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

В старшей группе начинается новый этап в обучении: освоение спортивных

способов плавания, изучение техники движения кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. У детей старшей группы идет совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе.

Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Педагог (инструктор) находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. Продолжается совершенствование упражнений «стрела», «медуза», «поплавок», скольжение с задержкой дыхания. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений.

Четвертый год обучения (6-7 лет подготовительная группа к школе)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для

них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин.

Процесс обучения детей подготовительной группы уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений.

Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки.

1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками рабочей программы.

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

II младшая группа (3-4 года)

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

Задачи:

- Адаптировать детей к водному пространству.
- Приобщать малышей к плаванию.
- Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
- Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
- Формировать «дыхательное удовольствие».
- Формировать гигиенические навыки:
- Учить правилам поведения на воде.

Итоги освоения содержания образовательной деятельности:

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается в воде.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с надувными игрушками.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, двигается в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми при выполнении игровых упражнений в воде и в подвижных играх.
- Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения на воде.
Стремится соблюдать элементарные правила гигиены.
- С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания

(самостоятельно одеться и раздеться, одежда сложена аккуратно, сам научился мыться мочалкой и вытираться полотенцем).

- С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

К концу года дети должны уметь:

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

Средняя группа (4-5 лет)

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

Задачи:

- Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
- Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
- Продолжать учить плавать облегченными способами.

- Учить плавать при помощи переменных движений прямыми ногами способом «кроль» на груди, спине.
- Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
- Способствовать повышению функциональных возможностей ССС и ДС.
- Укреплять мышечный корсет ребенка.
- Активизировать работу вестибулярного аппарата.
- Формировать гигиенические навыки.

Итоги освоения содержания образовательной области:

- Ребенок гармонично физически развивается, в воде проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений и упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила.
- Ребенок с интересом познает правила безопасного поведения на воде, узнает как можно больше об опасных и безопасных ситуациях, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, разгадывает загадки.
- Умеет привлечь внимание взрослого в случае возникновения непредвиденных и опасных для жизни и здоровья ситуаций.
- Осуществляет перенос опыта безопасного поведения в игру.
- Умеет в угрожающих жизни и здоровью ситуациях позвать на помощь.

К концу года дети должны уметь:

- 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 выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа (5-6 лет)

В старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания. Учиться согласовывать движения ног с дыханием и движения рук способом «кроль» на груди и на спине. Учиться плавать «кролем» на груди и на спине в полной координации. Закрепление упражнений:

«поплавок», «медуза», «звездочка» на груди и на спине – максимально возможной продолжительностью. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность, ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна. Знакомятся с новыми подвижными играми, эстафетами на воде. Формируют новые гигиенические требования и навыки.

Задачи:

- Освоение скольжения на груди, спине с различным положением рук.
- Учить согласовывать движения ног с дыханием.
- Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс.
- Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
- Изучать движения ног способом дельфин.
- Способствовать закаливанию организма.
- Повышать общую и силовую выносливость мышц.
- Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы. - --
- Увеличивать резервные возможности дыхания.
- Формировать гигиенические навыки.

Итоги освоения содержания образовательной области.

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт в плавании богат.
- Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым игровым упражнениям в воде, избирательность при выполнении плавательных упражнений.
- Уверенно, точно, выполняет игровые упражнения в воде. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.
- Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
- Ребенок имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его.
- Опрятный приходит на занятия. Следит за чистотой нижнего белья, следит за ногтями на руках и ногах, перед занятием прибирает волосы.
- Ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения на воде.
- Умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган.
- Проявляет интерес к закаливающим процедурам и упражнениям выполняемых в воде.

К концу года дети должны уметь:

- 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».

Подготовительная группа к школе (6-7 лет)

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

Задачи:

- Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием.
- Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
- Учить плавать под водой.
- Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
- Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.

- Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его предпочтения.
- Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию. Приобщать к здоровому образу жизни.
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку. Повышать работоспособность организма.
- Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
- Формировать гигиенические навыки.

Итоги освоения содержания образовательной области.

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт в воде богат.
- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет упражнения в воде. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.
- Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, правила гигиены, занятия плаванием, физкультурой и спортом, закаливание).
- Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, мыться мочалкой, мыть уши, причесывать волосы, приходить опрятным в детский сад и т.п.).
- Способы определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган.
- Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

К концу года дети должны уметь:

- 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 работой ног.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Поплавок» на длительность лежания.
- Плавать способом «кроль» на груди с работой ног.

Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

Мониторинг проводится 2 раза в год, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования, а так же характеристикой основных плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого

фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Диагностика плавательных умений и навыков по каждой возрастной группе.

Приложение №1

Характеристика основных навыков плавания.

Приложение №2

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в образовательной области) физическое развитие (плавание)

2 младшая группа

Период прохождения материала	Тема	Кол-во занятий	Кол-во часов	Из них	
				Теория	Практика
Сентябрь	Знакомство с помещением бассейна	1	15мин	15мин	-
	Чудо вода: знакомство с бассейном и правила поведения в нем.	1	15мин	15мин	-
	Научиться подниматься по лестнице и спускаться в бассейн с поддержкой педагога.	1	15мин	5мин	10мин
	Итого:	3	45мин	35мин	10мин
Октябрь	Научиться подниматься по лестнице и спускаться в бассейн с поддержкой педагога.	1	15мин	5мин	10мин
	Знакомство с водой, ходьба по бассейну	2	30мин	10мин	20мин
	Обще – развивающие упражнения на суши и в воде.	1	15мин	-	15мин
	Итого:	4	1ч	15мин	45мин
Ноябрь	Передвигаться в воде с помощью вспомогательных средств.	1	15мин	-	15мин
	Обучать не бояться брызг	2	30мин	-	30мин
	Прыжки и бег в воде	1	15мин	-	15мин
	Итого:	4	1ч	-	1ч
Декабрь	Упражнения обучающие дыханию	1	15мин	5мин	10мин
	Упражнения для освоения воды	1	15мин	5мин	10мин
	Упражнения на погружение лица в воду	2	30мин	10мин	20мин
	Итого:	4	1ч	20мин	40мин
Январь	Самостоятельно окунуться в воду	1	15мин	-	15мин

	Упражнения на задержку дыхания	2	30мин	-	30мин
	Опускать голову с задержкой дыхания	1	15мин	-	15мин
	Итого:	4	1ч	-	1ч
Февраль	Принимать горизонтальное положение в воде на груди на мелком месте	2	30мин	-	30мин
	Выполнять движение ногами способами кроль на груди на мелком месте	1	15мин	-	15мин
	Передвигаться в горизонтальном положении на груди с помощью рук на мелком месте с движением ногами кроль	1	15мин	-	15мин
	Итого:	4	1ч		1ч
Март	Закреплять горизонтальное положение в воде с движением ног способом кроль	1	15мин	-	15мин
	Опускать лицо в воду в горизонтальном положении с движением ног кроль	2	30мин	-	30мин
	Закреплять упражнения на задержку дыхания вдох-выдох в воду и опускать лицо в воду в горизонтальном положении с продвижением вперед при помощи рук и способами кроль	1	15мин	-	15мин
	Итого:	4	1ч	-	1ч
Апрель	Работа ног способом кроль на груди с поддержкой педагога	2	30мин		30мин
	Принимать горизонтальное положение на груди в упоре на прямые руки.	2	30мин		30мин
	Итого:	4	1ч		1ч
Май	Закреплять движение ног, как при плавании кролем в горизонтальном положении тела на груди в упоре на прямые руки.	1	15мин	-	15мин
	Формировать умение открывать глаза в воде. Закреплять навык всплывать и лежать на воде «звезда», звезда на спине с поддержкой педагога.	1	15мин	-	15мин
	Контроль приобретенных навыков.	1	15мин	-	15мин
	Итого:	3	45мин	-	45мин

Средняя группа

Период прохождения материала	Тема	Кол-во занятий	Кол-во часов	Из них	
				Теория	Практика
Сентябрь	Рассказ детям о пользе плавания, правила поведения в бассейне.	1	20мин	20мин	-
	Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться и не бояться брызг.	1	20мин	5мин	15мин
	передвижения по дну бассейна с одного	2	40мин	10мин	30мин

	бортика к другому				
	Итого:	4	1ч20мин	35мин	45мин
Октябрь	Передвижения в воде в разных направлениях (бег, прыжки, ходьба).	2	40мин	10мин	30мин
	Упражнения на задержку дыхания вдох – выдох в воду.	2	40мин	10мин	30мин
	Погружаться с головой в воду на задержку дыхания	2	20мин	5мин	15мин
	Формировать принимать горизонтальное положение тела.	2	40мин	10мин	30мин
	Итого:	8	2ч40мин	45мин	1ч45мин
Ноябрь	Закреплять упражнения на задержку дыхания вдох-выдох в воду и опускать лицо в воду в горизонтальном положении с продвижением вперед.	2	40мин	10мин	30мин
	Упражнения, обучающие скольжению с помощью вспомогательной доски или аква-палки	2	40мин	10мин	30мин
	Упражнения, обучающие скольжению с работой ног способом кроль с помощью вспомогательной доски или аквапалки	2	40мин	10мин	30мин
	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.	2	40мин	10мин	30мин
	Итого:	8	2ч40мин	40мин	2ч
Декабрь	Закреплять упражнения обучающие скольжению с работой ног способом кроль с помощью вспомогательной доски, аква-палки и др.	2	40мин	10мин	30мин
	Упражнения, обучающие погружению и всплытию «звезда».	2	40мин	10мин	30мин
	Упражнения, обучающие движению рук как при плавании кролем	2	40мин	10мин	30мин
	Упражнения, обучающие движению ног как при плавании кролем	2	40мин	10мин	30мин
	Итого:	8	2ч40мин	40мин	2ч
Январь	Закреплять упражнения обучающие движению рук как при плавании кролем.	2	40мин	-	40мин
	Закреплять упражнения обучающие движению ног как при плавании кролем.	2	40мин	-	40мин
	Закреплять упражнения обучающие всплытию и лежанию на воде «звезда».	2	40мин	-	40мин
	упражнения, обучающие погружению и всплытию «поплавок», «медуза».	2	40мин	10мин	30мин
Февраль	Итого:	8	2ч40мин	10мин	2ч30мин
	Упражнения, обучающие движению ног, как при плавании кролем на спине с помощью вспомогательной доски, аква-	2	40мин	10мин	30мин

	палки и др.				
	Упражнения обучающие всплыванию и лежанию на спине. «Звезда».	2	40мин	10мин	30мин
	Обучать открывать глаза в воде.	2	40мин	10мин	30мин
	Обучать доставать условленные предметы со дна (кубик, цифру, рыбку и.т.д) с открытыми глазами.	2	40мин	10мин	30мин
	Итого:	8	2ч40мин	40мин	2ч
Март	Обучать проходить через тоннель, обруч, подныривать под гимнастическую палку	2	40мин	10мин	30мин
	Закреплять обучающие движению ног как при плавании способом кроль на груди и спине с помощью вспомогательной доски, нарукавников, аква-палки и.т.д.	2	40мин	10мин	30мин
	Закреплять упражнения обучающие всплыванию и лежанию поплавок, звезда, медуза.	2	40мин	10мин	30мин
	Закреплять упражнения на задержку дыхания вдох выдох в воду и доставать различные предметы со дна с открытыми глазами.	2	40мин	10мин	30мин
	Итого:	8	2ч40мин	40мин	2ч
Апрель	Закреплять навык открывания глаз в воде.	1	20мин	-	20мин
	Закреплять во время скольжения совершать выдох в воду.	1	20мин	5мин	15мин
	Закреплять скольжение с доской или игрушкой в руках. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность.	2	40мин	5мин	35мин
	Закреплять умения движения ногами в скольжении на груди с доской в руках.	2	40мин	5мин	35мин
	Закреплять умения движения ногами в скольжении на спине с доской в руках.	2	40мин	5мин	35мин
	Итого:	8	2ч40мин	20мин	2ч20мин
Май.	Закреплять навык скольжения на груди с движением ног в сочетании с выдохом и вдохом.	2	40мин	10мин	30мин
	Совершенствовать умение ритмичных и непрерывных движений ногами на груди и спине.	1	20мин	5мин	15мин
	Контроль приобретенных навыков.	1	20мин	-	20мин
	Итого:	4	1ч20мин	15мин	1ч05мин

Старшая группа

Период	Тема	Кол-во занятий	Кол-во часов	Из них	
				Теория	Практика
прохождения материала					
Сентябрь	Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нем.	1	25мин	10мин	15мин
	Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе	1	25мин	25мин	-
	Продолжать обучать скользить по поверхности воды.	2	50мин	10мин	15мин
	Итого:	4	1ч40мин	45мин	30мин
Октябрь	Формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	2	50мин	10мин	40мин
	Обучать делать выдох в воду во время скольжения.	1	25мин	5мин	20мин
	Тренировать задержку дыхания 6-7сек.	1	25мин	5мин	20мин
	Продолжать учить скольжению на груди с доской в руках	2	50мин	10мин	40мин
	Продолжать учить скольжению на спине с доской в руках	2	50мин	10мин	40мин
	Итого:	8	3ч20мин	40мин	2ч40мин
Ноябрь	Совершенствовать движение рук как при плавании кролем	2	50мин	10мин	40мин
	Совершенствовать движение ног как при плавании кролем	2	50мин	10мин	40мин
	Продолжать учить скольжению на спине и груди	2	50мин	10мин	40мин
	Продолжать обучать навыкам всплывания и лежания на воде (медуза, звезда, поплавок)	2	50мин	10мин	40мин
	Итого:	8	3ч20мин	40мин	2ч40мин
Декабрь	Совершенствовать погружению в воду с головой и умение открывать глаза в воде.	2	50мин	10мин	40мин
	Совершенствовать вдохи и выдохи сериями в воду.	2	50мин	10мин	40мин
	Совершенствовать всплывание и лежание на воде («поплавок», «звезда» на спине).	2	50мин	10мин	40мин
	Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2	50мин	10мин	40мин
	Итого:	8	3ч20мин	40мин	2ч40мин
Январь	Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2	50мин	10мин	40мин
	Совершенствовать движение ног, как при плавании кролем с доской в руках на груди.	2	50мин	10мин	40мин

	Совершенствовать движение ног, как при плавании кролем с доской в руках на спине.	2	50мин	10мин	40мин
	Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем.	2	50мин	10мин	40мин
	Итого:	8	3ч20мин	40мин	2ч40мин
Февраль	Обучать вращательным движениям в воде.	2	50мин	10мин	40мин
	Совершенствовать вдох-выдох в воду	1	25мин	5мин	20мин
	Тренировать задержку дыхания 7-8сек	1	25мин	5мин	20мин
	Совершенствовать скольжение с постепенным выдохом в воду.	2	50мин	10мин	40мин
	Совершенствовать движения рук при плавании кроль на груди и на спине.	2	50мин	10мин	40мин
	Итого:	8	3ч20мин	40мин	2ч40мин
Март	Совершенствовать всплывание и лежание на воде («медуза», «поплавок», «звезда», «звезда» на спине).	1	25мин	5мин	20мин
	Совершенствовать вращательные движения в воде.	1	25мин	5мин	20мин
	Формировать навык выдоха в воду с поворотом головы для вдоха.	1	25мин	5мин	20мин
	Ознакомить нырянию на глубину с движением рук.	1	25мин	5мин	20мин
	Ознакомить движение ног при плавании на боку с доской в руках	2	50мин	10мин	40мин
	Обучать плаванию кроль на груди и на спине.	2	50мин	10мин	40мин
	Итого:	8	3ч20мин	40мин	2ч40мин
Апрель	Совершенствовать вращательные движения тела в воде.	1	25мин	5мин	20мин
	Закреплять прыжок из воды с нырянием на глубину с движением ног и рук с продвижением вперед доставая предмет со дна.	2	50мин	10мин	40мин
	Закреплять движение рук и ног при плавании на боку с доской.	2	50мин	10мин	40мин
	Совершенствовать навык выдох воду с поворотом головы для вдоха.	1	25мин	5мин	20мин
	Обучать упражнениям на овладение общей координации плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.	2	50мин	10мин	40мин
	Итого:	8	3ч20мин	40мин	2ч40мин
Май.	Закреплять навык в согласовании движений рук и дыхания при плавании «кролем» на груди и спине.	1	25мин	5мин	20мин

	Совершенствовать навыки детей в плавании в полной координации движений рук, ног и дыхания.	2	50мин	10мин	40мин
	Контроль приобретенных навыков.	1	25мин	-	25мин
	Итого:	4	1ч40мин	15мин	1ч25мин

Подготовительная группа

Период прохождения материала	Тема	Кол-во занятий	Кол-во часов	Из них	
				Теория	Практика
Сентябрь	Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне.	1	30мин	15мин	15мин
	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «медуза», «поплавок».	1	30мин	5мин	25мин
	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на груди и спине.	1	30мин	5мин	25мин
	Совершенствовать вдохи и выдохи сериями в воду.	1	30мин	5мин	25мин
	Итого:	4	2ч	30мин	1ч30мин
Октябрь	Упражнения, направленные на совершенствование скольжения на груди с движением ног кролем.	2	1ч	5мин	25мин
	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепления скольжения на спине с движением ног кролем	2	1ч	5мин	25мин
	Упражнения, направленные на совершенствование работы рук при плавании «кроль» на груди.	2	1ч	5мин	25мин
	Упражнения, направленные на совершенствование работы рук при плавании «кроль» на спине.	2	1ч	5мин	25мин
	Итого:	8	4ч	20мин	3ч40мин
Ноябрь	Упражнения, направленные на совершенствование вдоха и выдоха с поворотом головы.	2	1ч	5мин	25мин
	Совершенствовать всплывание и лежание на воде «поплавок», «звезда», «звезда» на спине.	2	1ч	5мин	25мин
	Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2	1ч	5мин	25мин
	Закрепление плавания «кроль» на груди и спине.	2	1ч	5мин	25мин
	Итого:	8	4ч	20мин	3ч40мин

Декабрь	Совершенствовать навык всплывание и лежание на воде «поплавок», «звезда», «звезда» на спине.	2	1ч	5мин	25мин
	Совершенствовать скольжение на груди и спине с работой ног «кролем» с положением одной руки с выдохом в воду.	2	1ч	5мин	25мин
	Закреплять плавание «кроль» на груди с движениями рук и ног	2	1ч	5мин	25мин
	Закреплять плавание «кроль» на спине с движениями рук и ног.	2	1ч	5мин	25мин
	Итого:	8	4ч	20мин	3ч40мин
Январь	Совершенствовать скольжение на груди и спине с работой ног «кролем» с выдохом в воду и поворотом головы для вдоха.	2	1ч	5мин	25мин
	Закрепление скольжения на груди с полуповоротом на спину с работой ног «кролем».	2	1ч	5мин	25мин
	Закрепление скольжения на спине и полуповоротом на грудь с работой рук и ног.	2	1ч	5мин	25мин
	Совершенствование плавания «кроль» на груди и спине.	2	1ч	5мин	25мин
	Итого:	8	4ч	20мин	3ч40мин
Февраль	Закрепление скольжения на груди с полуповоротом на спину с работой ног «кролем».	1	30мин	5мин	25мин
	Закрепление скольжения на спине и полуповоротом на грудь с работой рук и ног.	1	30мин	5мин	25мин
	Закреплять вращательные движения тела в воде с работой ног способом «кроль».	2	1ч	5мин	25мин
	Совершенствовать работу рук «кролем» на груди и спине	2	1ч	5мин	25мин
	Тренировать задержку дыхания 8-10сек.	1	30мин	5мин	25мин
	Осваивать положение тела при нырянии на глубину с движениями рук.	1	30мин	5мин	25мин
	Итого:	8	4ч	20мин	3ч40мин
Март	Совершенствовать навык в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	1	30мин	5мин	25мин
	Упражнения, совершенствующие для задержки дыхания 8-10сек.	1	30мин	5мин	25мин
	Совершенствование на всплывание и лежание на воде («медуза», «поплавок», «звезда», «звезда» на спине).	1	30мин	5мин	25мин
	Совершенствовать вращательные движения тела в воде с работой ног «кролем».	2	1ч	5мин	25мин

	Закреплять положения тела при нырянии на глубину с движениями рук и ног	1	30мин	5мин	25мин
	Совершенствовать плавание «кроль» на груди и спине, в полной координации рук и ног с дыханием	2	1ч	5мин	25мин
	Итого:	8	4ч	20мин	3ч40мин

Апрель	Совершенствовать движения ног при плавании на боку с доской.	2	1ч	5мин	25мин
	Совершенствовать движения рук при плавании на боку.	2	1ч	5мин	25мин
	Совершенствовать плавание способом «дельфин».	2	1ч	5мин	25мин
	Совершенствовать плавание способом «басс».	2	1ч	5мин	25мин
	Итого:	8	4ч	20мин	3ч40мин
Май.	Совершенствовать прыжок из воды с нырянием на глубину с движением рук и ног с продвижением вперед, захватывая предмет со дна.	1	30мин	5мин	25мин
	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координации движений рук, ног и дыхания.	1	30мин	5мин	25мин
	Контроль приобретенных навыков.	2	1ч	5мин	25мин
	Итого:	4	2ч	15мин	1ч45мин

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы дошкольного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Наличие бассейна в детском саду создаёт привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависит от того, насколько чётко и правильно соблюдаются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие:

Формы:

Образовательная деятельность по плаванию - дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ.

Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

Развлечения и праздники на воде - Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения – стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать.

Методы:

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

Наглядные – показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части, анализ с помощью наглядных пособий, жестов.

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

2.3 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуры с семьями воспитанников

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей:

- Анкетирование родителей (законных представителей).
- Дни открытых дверей
- Индивидуальные и групповые консультации
- Родительские собрания
- Оформление информационных стендов
- Создание памяток
- Привлечение родителей к организации физкультурных развлечений, конкурсов, праздников.

Цель - повышение педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития, сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Привлечение их к сотрудничеству с коллективом нашего учреждения в плане единых подходов воспитания ребенка.

Задачи:

- Оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам воспитания и развития ребенка;
- Повышать педагогическую культуру родителей;
- Активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- Выявлять и транслировать положительный семейный опыт по воспитанию и развитию детей дошкольного возраста;
- Способствовать установлению доверительных отношений между родителями и коллективом детского сада.

Принципы взаимодействия с родителями:

- Целенаправленность - привлечение всех СОД к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-родительских отношений;
- Плановость, системность - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным;

- Дифференцированный подход - взаимодействие с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
- Индивидуальный подход - учет возрастных и психологических особенностей детей при взаимодействии с родителями;
- Сознательность, активность и дозирование – сознательное отношение родителей и детей к предлагаемым занятиям, получаемой информации;
- Стимулирование внутренних ресурсов семьи – настрой семьи на самопомощь путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми;
- Доброжелательность, открытость и партнерство - объединение усилий служб ДООУ и семьи для наиболее эффективного взаимодействия.

Ожидаемые результаты:

- Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей;
- Формирование социальных навыков по эффективному взаимодействию с ребенком на разных этапах его развития;
- Оптимизация детско-родительских отношений;
- Сохранение семейных ценностей и традиций;
- Возрастание интереса родителей к работе ДООУ, воспитанию детей, улучшению детско-родительских отношений;
- Рост удовлетворенности родителей педагогами, специалистами и ДООУ в целом.

2.4. Иные характеристики содержания рабочей программы инструктора по физической культуре

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- Освещённые и проветриваемые помещения.
- Ежедневная смена воды.
- Текущая генеральная дезинфекция помещения и инвентаря.
- Дезинфекция ванны при каждом спуске воды.

- Анализ качества воды и дезинфекция помещений оборудования контролируется санэпидстанцией

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
2младшая	+ 30... +32 ⁰ C	+26... +28 ⁰ C	0,6
Средняя	+ 30... +32 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,7-0,8
Старшая	+ 28... +29 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,8
Подготовительная	+ 27... +28 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,8

Обеспечение безопасности НОД по плаванию с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем потребностям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять на встречу, друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 чел.
- Допускать детей непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды неотложной необходимости только с разрешения педагога (инструктора)
- 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 ребёнку.

- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья детей 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 образовательной деятельности по плаванию.
- Научить осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, ознакомить с элементарными правилами техники безопасности поведения.

Каждый ребенок должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- Внимательно слушать задание и выполнять его.
- Входить в воду только с разрешения педагога (инструктора).
- 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 ложно на помощь.
- Не топить друг друга.
- Не бегать в помещении бассейна.
- Проситься выйти по необходимости.

- Выходить быстро по команде педагога (инструктора).

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально- техническое обеспечение рабочей программы инструктора по физической культуре.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники;
- шест спасательный нетонущий;
- Коврики противоскользящие;

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей:

- надувные игрушки;

- резиновые игрушки;
- тонущие предметы и игрушки;
- мячи пластмассовые;
- Баскетбол водный
- обручи плавательные;

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

3.2 Методические материалы и средствами обучения и воспитания для инструктора

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. « Система обучения плаванию детей дошкольного возраста 3-7 лет» -СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2011
2. Рыбак М.В. «Плавай как мы!» (методика обучения плаванию детей 2-5лет) [текст] М.:Обруч,2014. – 80 с.(электронный вариант)
3. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. «Обучение плавания в детском саду». М.: - 2001. – 159 с.(электронный вариант)
4. Азаренко Т. «Как рыбка в воде» 2021.-144с.
5. В.С.Васильев «Обучение детей плаванию» М: Физкультура и спорт-1989.- 98с. (электронный вариант)

3.3 Режим дня

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 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 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.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Приложение №3

3.4. Особенности традиционных событий праздников, мероприятий

Культурно - досуговые мероприятия – неотъемлемая часть в деятельности дошкольного учреждения. Организация праздников, развлечений, детских творческих дел способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка. Приложение №4

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ
МЛАДШИХ ГРУПП.**

Месяц	Название мероприятия
Октябрь	В гостях у Нептуна
Ноябрь	Приключения колобка
Декабрь	Происшествие на болоте
Январь	Морское веселье на воде
Февраль	Лягушачья дискотека
Март	В стране Здоровичков
Апрель	В гостях у Водяного

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ
СТАРШИХ ГРУПП**

Месяц	Название мероприятия
Октябрь	Лягушата и цапля
Ноябрь	Осенний листопад
Декабрь	Зимние забавы на воде
Январь	В стане не выученных уроков
Февраль	«День здоровья на воде» В честь защитника родины.
Март	Полный вперед
Апрель	Праздник Нептуна

Приложение №1 Мониторинг

2 младшая группа.

№	Ф.И. ребенка	Свободное передвижение в бассейне (ходьба, прыжки, бег).	Выдохи в воду.	Погружение в воду с головой.	Доставание предметов со дна бассейна.	Общий результат	Примечание.

Высокий уровень – выполнено 3-4 теста.

Средний уровень – выполнено 2 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

Средняя группа

№	Ф.И. ребенка	Выдохи в воду.	Погружение в воду с головой.	Доставание предметов со дна бассейна.	«Звезда» на груди и спине.	Скольжение на груди или на спине.	Общий результат	Примечание.

Высокий уровень – выполнено 4-5 теста.

Средний уровень – выполнено 3 теста.

Низкий уровень – выполнено 2 теста.

Старшая группа

№	Ф.И. ребенка	Погружение в воду с выдохом	Умение лежать на воде	Скольжение на груди.	Скольжение на спине.	Скольжение на груди с движением ног	Скольжение на спине с движением ног	Упражнения «Звезда» «Поплавок» «Медуза»	Общий результат	Примечание.

Высокий уровень – выполнено 6-7 теста.

Средний уровень – выполнено 5 теста.

Низкий уровень – выполнено 3 теста.

Подготовительная группа

№	Ф.И. ребенка	Умение лежать	Умение лежать на воде	Скольжение на груди с	Скольжение на	Скольжение с	Задержка дыхания	Упражнение «Звезда»	Общий результат	Примечание.
		на воде на груди	на спине	движением рук	спине с движением ног	движением рук и ног (способом кроль)	под водой 8-10сек	«Поплавок» «Медуза»		

Высокий уровень – выполнено 6-7 теста.

Средний уровень – выполнено 5 теста.

Низкий уровень – выполнено 3 теста.

Приложение №2 Характеристика основных навыков плавания.

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

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

Приложение №3 Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год:

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	В неделю	В год	В неделю	В месяц	В год
2 младшая	1	34	15 мин	1ч	8ч
Средняя	2	64	40мин	2ч.40мин	21ч 20мин
Старшая	2	64	50мин	3ч.20мин	26ч40мин
Подготовительная	2	64	1ч	4ч	32ч

Приложение №4 План спортивных развлечений и праздников.

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
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	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа
------------------	---------------	--------------	--------	-----------