Документ подписан электронной подписью

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7 комбинированного вида» (МАДОУ № 7)

184506 Россия г. Мончегорск, Мурманская область, ул. Кондрикова, д. 36

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол от 29.08.2023. №3

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом от 29.08.2023. №162-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В УСЛОВИЯХ МАДОУ

г. Мончегорск

Документ подписан электронной подписью

Содержание:

№	наименование	стр.
I.	**Целевой раздел**	
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы.	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы.	4
1.4.	Характеристика возрастных особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.	4
1.5	Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры	7
1.6	Показатели среднего уровня физической подготовленности детей по разделу «Плавание»	10
II.	**Содержательный раздел**	
2.1	Описание образовательной деятельности «Физическое развитие» плавание с учетом программы и методических пособий, обеспечивающих реализацию данных программ.	11
2.2.	Формы, способы, методы и средства по реализации Программы.	24
2.3.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	27
2.4.	Взаимодействие взрослых с детьми. Модели взаимодействия МАДОУ и социума.	29
III.	**Организационный раздел**	
3.1.	Предметно-пространственная развивающая среда бассейна.	30
3.2	Санитарные нормы температурного режима в бассейне.	31
3.3	Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие».	31
3.4.	Распорядок образовательной деятельности.	32

Документ подписан электронной подписью

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе. Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности. В настоящее время отличается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. При этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психологического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте, важное значение имеет раннее обучение детей плаванию.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма.

- При плавании ребенок находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела — это создает условия для нормирования осанки, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию. Показатель суммарной подвижности в суставах значительно выше, чем при занятиях другими видами спорта.
- Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекают в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры дошкольников.
- При занятиях плаванием практически отсутствует опасность получения травм опорно-двигательного аппарата.
- По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры занимающихся различного возраста дошкольников.
- Кроме того, горизонтальное положение тела при плавании облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов.
- Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани.

При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

1.2. Цели и задачи реализации Программы.

Цель: Создать равные условия в укреплении физического, психического, личностного, интеллектуального развитие детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Документ подписан электронной подписью
Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.
Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций) у детей разных возрастных групп, формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развития внимания, мышления, памяти.
Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Это и есть настоящее самоутверждение личности.
Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:
- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, видеофильмы и видеозаписи с занятий, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от простого к сложному, применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Программа основывается на индивидуально - дифференцированном и системно - деятельностном подходах. При реализации Программы учитывается гендерный подход в воспитании детей дошкольного возраста.

1.4.Характеристика возрастных особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

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

Ранний возраст: от 1 года 6месяцев до 2 лет

Документ подписан электронной подписью

На втором году жизни ребенок ежемесячно прибавляет в весе от 200 до 250 граммов, в росте 1см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до двух лет -4-5,5 часа.

На развитие основных видов движения ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Несовершенна осанка. В следствии недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения. Постепенно ходьба совершенствуется, исчезает шаркающая походка. В подвижных играх дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. В простых подвижных играх дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом. При обучении и правильном выборе игрового материала дети осваивают действия с разнообразными игрушками. Эти действия ребенок воспроизводит после показа взрослого и путем отсроченного подражания. Постепенно из отдельных действий складывается «цепочка», и дети раннего возраста учатся доводить предметные действия до результата.

Ранний возраст: от 2 до 3 лет

На третьем году жизни ребенок может прибавлять в весе от 2,5 до 3 кг,,а его рост увеличивается на 7-8 см. К концу года рост может составлять от 99 до 101 см, а вес – от 14 до 16 кг. Ребенок меняется и внешне. Исчезает округлость тела, ноги становятся длиннее. Время бодрствования увеличивается до 6-6,5 часов. Однако надо помнить, что нервная система ребенка еще не отличается выносливостью, поэтому он быстро утомляется.

Дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Дети начинают ориентироваться в своих действиях на культурную модель, воспроизводимую взрослым. К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4 лет

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

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

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

Средний дошкольный возраст: от 4 до 5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних

Документ подписан электронной подписью
воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 - 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафграмма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

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

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её 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 определенной 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.

Старший дошкольный возраст: от 5 до 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 завершена (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).

Документ подписан электронной подписью

Старший дошкольный возраст: от 6 до 7 лет

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

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

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

1.5 Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

Ранний возраст – 1г. 6мес.:

Ранний возраст – возраст приобщения к большому объему воды, безбоязненному нахождению в чаше бассейна, подготовка к играм в воде. При обучении детей раннего возраста строго учитывается индивидуальное развитие и состояние здоровья малышей.

Задачи обучения:

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду, прыжкам.

Гигиенические навыки: приучать раздеваться с небольшой помощью взрослого (снимать костюм или халат, расстегнуть туфли), после душа одевать трусики для плавания, пользоваться полотенцем.

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

Ожидаемый результат:

- Не бояться большого объема воды;
- Спускаться в бассейн с помощью взрослого;
- Ходить в воде от бортика до бортика;
- Самостоятельно брать игрушки с бортика и после игры ставить на место;
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

Ранний возраст - 2-3 года:

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

Задачи обучения:

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.

Документ подписан электронной подписью
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду, прыжкам.

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

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

Ожидаемый результат:
- 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.

Младший возраст - 3-4 года:

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения:
- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, складывать вещи на место, принимать душ, вытираться с помощью взрослого, одеваться в правильной последовательности, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила безопасного поведения в душевой, бассейне, соблюдать их; по просьбе инструктора подходить к нему.

Ожидаемый результат:
- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Средний возраст - 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 безопорном положении.

Документ подписан электронной подписью
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.

Задачи обучения:

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

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

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

Ожидаемый результат:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплывать 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, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старший возраст - 5-6лет:

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

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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

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

Ожидаемый результат:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.

Документ подписан электронной подписью
- 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».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- 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 к школе группа - 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 обучения:
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине
Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.
Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.
Ожидаемый результат:
- 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
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Документ подписан электронной подписью
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Система мониторинга представлена в виде таблицы параметров разработанных и утвержденных на городском методическом объединении инструкторов по физической культуре.

1.6. Показатели среднего уровня физической подготовленности детей по разделу «Плавание»

Таблица 1

возрастная группа / задания	младшая 3 – 4 года	средняя 4 – 5 лет	старшая 5 – 6 лет	подготовительная к школе 6 – 7 лет
Погружение лица в воду	Самостоятельно с задержкой дыхания	Выполняя выдох в воду (3 – 5 раз), не вытирая лицо руками	Выполняя выдох в воду (5 – 7 раз), с открытыми глазами	Выполняя выдох в воду (7 – 10 раз) во время плавания
Умение принимать горизонтальное положение в воде	Самостоятельно выполняет упражнение «Крокодил», не подгибая ноги	Выполняет скольжение на груди с выполнением выдоха в воду (> 2 м)	Выполняет скольжение на груди с выполнением выдоха в воду (> 3 м)	Выполняет скольжение на груди с выполнением выдоха в воду (> 4 м)
Умение лежать на груди (упражнение «Звезда»)	--	5 сек	7 – 8 сек	10 сек
Умение лежать на спине (упражнение «Звезда»)	--	6 сек	8 сек	10 сек
Скольжение на спине	--	1,5 – 2 м	2 – 3 м	3 – 5 м
Плавание свободным стилем	--	3 - 4	6 – 7 м	10 – 12 м

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности «Физическое развитие» (плавание) с учетом программы и методических пособий, обеспечивающих реализацию данных программ.

Образовательная область «Физическое развитие» (плавание)

Цель: формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, формирование основ здорового образа жизни.

Документ подписан электронной подписью

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей в воде; умение уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма, совершенствованию органов кровообращения и дыхания;
- улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды;
- плавание развивает целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность умение действовать в коллективе;
- плавание влияет не только на физическое развитие воспитанников, но и на формирование личности.

Группа раннего возраста 1г. 6м. -2года

Таблица 8

Месяц	Содержание работы	
	I-2 неделя	**3-4неделя**
СЕНТЯБРЬ	Знакомство детей с инструктором. Игры в группе совместно с инструктором и воспитателем.	Игры с мячами в зале сухого плавания с инструктором.
ОКТЯБРЬ	Знакомство детей с залом сухого плавания. Упражнять в ходьбе, развивать умение ориентироваться в пространстве	Игры с парашютом в зале сухого плавания.
НОЯБРЬ	Упражнять в ходьбе, беге. Упражнять в ходьбе по ребристой дорожке, умении встать и сойти с низкой скамейки.	Подвижные игры с использование различных игрушек, каталок. Учить находить одинаковые игрушки, обозначать результат слов.
ДЕКАБРЬ	Использовать образ диких животных в овладении ОВД. Упражнять в беге стайкой.	Учить подлезать под гимнастическую палку, принимая горизонтальное положение. Посетить занятие в бассейне у детей 3-4 лет.
ЯНВАРЬ	Учить спуску в чашу бассейна и выходу. Погружение в воду. Игры в воде по желанию детей.	Учить брать игрушки с бортика и после игр ставить на место. Игры с резиновыми игрушками, лейками
ФЕВРАЛЬ	Ходить по бассейну, ориентироваться в пространстве. Игры по желанию детей.	Игры в бассейне с игрушкой, белым медвежонком.
МАРТ	Учить ходить в различных направлениях, по просьбе инструктора подходить к нему. Ознакомить с водным транспортом.	Учить принимать горизонтальное положение. Игры в воде по желанию детей.
АПРЕЛЬ	Ознакомить с сезонными изменения в природе. Учить играть в бассейне в игру «Дождик» - не боятся попадания воды на лицо.	Учить пролезать в обруч в воде, принимая горизонтальное положение.
МАЙ	Игры с надувными мячами, резиновыми игрушками.	Ознакомить с дыхательными упражнениями.

Документ подписан электронной подписью

Группа раннего возраста 2-3года

Таблица 9

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
СЕНТЯБРЬ	Ознакомить детей с помещением бассейна Показ приемов самообслуживания. Игры в зале сухого плавания.	Посещение занятий старших детей в бассейне.	Спуск в воду с поддержкой инструктора. Самостоятельные игры в воде для адаптации к большому количеству воды.	Учить подходить к инструктору по его просьбе. Игры с лейками. Учить не бояться попадания воды на лицо.
ОКТЯБРЬ	Спускать в воду по лесенке с поддержкой. Игра «Водичка, водичка, умой мое личико» - учить зачерпывать воду ладошками.	Учить играть всем вместе около обруча. Игры с мячами около обруча, Игра «Дождик», плескаться друг на друга.	Окунаться в воду вместе с инструктором, держась за руки игра «Умой личико»	Игра с уточками. На примере уточки, учить быстро опускать нос в воду и поднимать. Плавать, как «уточки».
НОЯБРЬ	Ходьба в воде с поддержкой об бортик. Игра с корабликами. Индивидуальная работа.	Учить топать ножками в воде, создавая брызги около обруча. Игры с надувными игрушками. Индивидуальная работа.	Учить зачерпывать воду ладонями и подбрасывать вверх. Игры с лейками. Индивидуальная работа.	Окунаться в воду с поддержкой игра «Поймай рыбку». Индивидуальная работа.
ДЕКАБРЬ	Спускаться в воду по лесенке с поддержкой ходьба и бег по дну бассейна «Пойдем все вместе со мной» окунаться с поддержкой свободные действия с предметом	Спускаться в воду по лесенке по возможности без поддержки ходьба и бег по дну бассейна «Добежим до уточки» окунаться по возможности без поддержки игра «Умойся». Индивидуальная работа.	Входить в воду самостоятельно ходьба – «Все, все подойдите ко мне» игра «Принеси лягушонка» Свободные игры с ведерками, игрушками. Индивидуальная работа.	Входить в воду без поддержки ходьба в определенном направлении игра «Догони шарик» свободные игры с игрушками Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Входить в воду и окунаться с поддержкой хлопать ладошками по воде бросать мячик перед собой	Входить в воду, самостоятельно окунаться хлопать по воде, пытаться удержать воду в ладошках бросать и догонять мячик игра «Догони мяч»	Войти в воду, приседая по пояс ходьба по дну бассейна с парой игра «Попрыгаем как зайчики» окунаться, приседая по шею свободные игры с передвижением	Войти в воду и окунуться самостоятельно ходить по дну, взявшись за руки игра «Поскачем как мяч» дойти до противоположной стороны

Документ подписан электронной подписью

	приносить игрушки по просьбе Индивидуальная работа	приносить мяч воспитателю	Индивидуальная работа	бассейна за игрушкой игра «Принеси игрушку»
ФЕВРАЛЬ	Садиться в воду и вставать игра «Сделаем дождик» ходьба по кругу приседать в воду бег по дну «Кто убежит» свободные игры с предметами	Погружаться в воду, присаживаясь брызгать воду на себя игра «Хоровод» приседать в воду по сигналу игра «Кораблики» Индивидуальная работа	Пытаться принимать горизонтальное положение скользить по воде с поддержкой за руки умывать лицо, наклонившись расходиться по бассейну по команде и возвращаться назад	Игра «Доползи до игрушки» скользить по воде с поддержкой под живот «Сделать дождик», наклонившись над водой игра «Рыбки, домой»
МАРТ	Ходьба и бег по дну бассейна игра «Маленькие и большие ножки» стоя в кругу, приседать в воду погружаться в воду до подбородка, до пояса ложиться на воду из приседа игра «Бегом за мячом» Индивидуальная работа	Ходьба по дну бассейна в различных направлениях окунаться – игра «островки» погружение в воду игра «нос утонул» ложиться на воду, вытягивая ноги, упор о дно бассейна игра «Принеси игрушку»	Ходьба по дну бассейна на руках, ноги вытянуты игра «Рыбки резвятся» пытаться посмотреть в воду как в зеркальце свободные игры с игрушками Индивидуальная работа	Ходьба по дну бассейна - «Крокодилы» окунать все лицо в воду, стоя на коленях игра «Смелые ребята» выбегать из воды самостоятельно Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Подпрыгивать и приседать в воду приседать, опуская лицо в воду наклоняться вперед, ложиться на воду ходить по кругу, бегать по кругу, держась за руки поплавать свободно	Опираться руками о воду, подпрыгивая - игра «Мячики» окунать лицо в воду самостоятельно лежание на воде - игра «Карусель» свободные передвижения с предметами Индивидуальная работа	Передвигаться в разных направлениях стоя поливать воду на руки, плечи, лицо приседать и выпрыгивать из воды как можно выше ползать по дну бассейна игра «Волны на море»	Игра «Догоните меня» стоя в кругу «сделай дождик», не вытирая лицо игра «Кто выше» передвигаться «крокодильчиками» свободные игры с игрушками

Документ подписан электронной подписью

МАЙ	Погружение в воду игра «Поймай лодочку» окунаться в обруч, держась за него сесть на дно бассейна, поднимая вверх ноги ходить вдоль бортика, загребая воду руками игра «Догони меня»	Погружение всего лица в воду в ограниченное пространство (ладоши) упражнение «Моем носик» сесть на дно, поработать ногами игра «Фонтан» ходьба вдоль бортика «Лодочки плывут» игры с надувными игрушками Индивидуальная работа	Входить в воду самостоятельно ходьба в различных направлениях дуть в воду, наклонившись поднимание ног лежа на животе с опорой Индивидуальная работа	Ходьба, высоко поднимая ноги - «Цапли» погрузиться до подбородка – упражнение «Остуди чай» лежание на животе с опорой игра «Лягушки и цапля» Индивидуальная работа

Младшая группа

Таблица 10

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
СЕНТЯБРЬ	Неделя безопасности в бассейне. Посещение бассейна, игры в зале сухого плавания.	Свободное плавание. Игры в воде по желанию детей на адаптацию к большому объему воды.	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег вдоль бассейна с опорой Приседать – выпрыгивать, поливать воду на руки, плечи, лицо. Упражнение «Мешать воду носом». Свободные игры с передвижением	Игры с водой около обруча на безбоязненное попадание воды на лицо «Дождик».
ОКТЯБРЬ	Ходьба и бег в разных направлениях без опоры игра «Мячики» умываться, опуская нос в воду игра «Хоровод» игра «Принеси игрушку» Индивидуальная работа	Входить в воду осторожно прыгать с продвижением вперед вдоль бортика брызгать воду в лицо приседать, окунувшись до носа передвигаться от бортика к бортику игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Передвижение друг за другом, соблюдая дистанцию-игра «Гусеница». Игры с ведерками и лейками. Индивидуальная работа.	Соблюдать правила при входе в воду, прыгать с продвижением в разных направлениях. Упражнение «Помешать воду носом». Игра «Лодочки плывут» передвигаться с разной скоростью по команде. Свободное плавание

Документ подписан электронной подписью

				Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег в разные стороны поочередное приседание в парах лежание с упором о дно на прямых руках поднимание ног назад с опорой свободное передвижение с игрушками Индивидуальная работа	Игра «Найди себе пару» передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики» упражнение «Насос» игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег парами в указанном направлении работа ног вверх – вниз прыжки из воды «Кто выше» игра «Карусели» Индивидуальная работа	Ходьба и бег парами в разных направлениях движение ног, имитируя кроль на груди погружение с головой в воду игра «Бегом за мячом» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Войти в воду и окунуться ходьба, разгребая воду руками приседая до подбородка выход в воду прыжки из воды, опираясь руками о воду игра «Карусель» Индивидуальная работа	Окунаться в воду самостоятельно упражнение «Лодочки плывут» упражнение «Остуди чай» приседать и выпрыгивать из воды игры с плавающими игрушками Индивидуальная работа	Бег вдоль бортика, разгребая воду пуками прыгать вперед – игра «Воробышки» дуть в воду – «Круги и воронка» работа ног как кролем на спине игра «Кораблики» Индивидуальная работа	Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук окунаться в воду с головой дуть на воду – «Остуди чай» игра «Фонтанчик» погружение по сигналу преподавателя Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Окунаться самостоятельно перебежки на другую сторону игра «Волны на море» погружаться в воду парами игра «У кого больше пузырей» свободная игра с большим мячом Индивидуальная работа	Вход в воду самостоятельно хлопки по вое, двигая ладони по разному игра «Насос» выходи на воду игра «Найди свой домик» Индивидуальная работа	Различная ходьба в воде, бег за игрушками дуть на игрушки игра «Спрячемся под воду» попытаться сделать выдох в воду Индивидуальная работа	Ходьба, наклонившись вперед - «Ледокол» бег за игрушками с опорой руками о воду дуть на игрушки с продвижением вперед погружаться в воду в хороводе игра «Переправа» Индивидуальная работа

Документ подписан электронной подписью

ФЕВРАЛЬ	Войти в воду самостоятельно выпрыгивать из воды с опорой погружение в воду с головой движения руками влево - вправо вдох, выдох в воду игра «Карусели» Индивидуальная работа	Произвольно плавать и играть прыжки с опорой упражнение «Полоскание белья» упражнение «Пузыри» игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно ходьба по бассейну в разных направлениях отплывать от бортика подальше брызгать на себя и на товарищей приседать, погружаясь в воду с головой подпрыгнуть и упасть в воду игра «Кто выше» Индивидуальная работа	Самостоятельно входить в воду упражнение «Лодочки плывут» хлопки по воде - «Сделаем дождик» упражнение «Спрячемся под воду» догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место свободные игры Индивидуальная работа
МАРТ	Окунаться и брызгаться самостоятельно ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена передвижение парами упражнение «Насос» свободные игры с игрушками Индивидуальная работа	Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками упражнение «Найди себе пару» игра «Какая пара переправится быстрее» играть с игрушками парами Индивидуальная работа	Смело входить в воду, ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед погружение в воду до глаз, с головой приседать, обхватив колени игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа	Ходьба и бег поперек бассейна упражнение «Ледокол» упражнение на дыхание «У кого больше пузырей» приседать, охватив колени произвольные действия в воде Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно прыжки вверх без опоры всплывать и лежать на воде упражнение на дыхание игра «Переправа» Индивидуальная работа	Смело входить в воду упражнение «Кто выше» пытаться выполнять «звездочку» ходьба и бег с отгребанием воды руками назад приносить игрушки по команде Индивидуальная работа	Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку пытаться выполнить упражнение «Поплавок»», «Медуза» смотреть воду на себя и предметы упражнение «Поймай рыбку» свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться, делая выдох в воду ходьба и бег, держась за игрушку лежание на воде, держась за игрушку игра «Пузыри», «Ледокол» Индивидуальная работа

Документ подписан электронной подписью

МАЙ	Приседать, погружаясь с головой с выдохом поднимать игрушки со дна бассейна ходьба и бег с упором руками об воду лежание на груди с опорой игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа	Окунаться с выходом в воду открывание глаз в воде упражнение «Лодочки плывут» пытаться скользить с помощью игра «Карусели» Индивидуальная работа	Вход в воду смело открывание глаз в воде выдохи в воду с опорой скольжение на груди упражнение «Поплавок» лежание на спине с помощью свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно игра «Достань игрушку» погружение с головой с выходом упражнение «Поплавок», «Медуза» выдохи в воду игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа

Средняя группа

Таблица 11

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
СЕНТЯБРЬ	Неделя безопасности в бассейне. Правила поведения в бассейне в период занятий. Игры в зале сухого плавания.	Свободное плавание игры на адаптацию детей к большому объему воды. Индивидуальная работа	Спуск в воду. Передвижение с соблюдением дистанции. Игры по желанию детей с тонущими игрушками. Индивидуальная работа	Входить в воду самостоятельно. Ходьба и бег с игрушкой в одном направлении. Окунаться стоя в кругу. Игра «Невод» Индивидуальная работа
ОКТЯБРЬ	Окунаться самостоятельно. Ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях. Выпрыгивать из воды. Игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Игры с мячами на передвижение вдоль бассейна. Погружение с выполнением выдоха в воду. Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой ходьба и бег, останавливаясь по сигналу прыжки с продвижением вперед-«Воробышки» игра Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой, задержав дыхание ходьба и бег, меняя направление игра «Покажи пятки» игра «Карусель» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Ходить от бортика к бортику приседать в воду с опорой игра «Мы веселые ребята»	Ходьба и бег, помогая руками. Подпрыгивать, отталкиваясь руками «кто выше» лежание на спине с опорой	Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед бег, падая в воду по сигналу погружение в воду «Насос»	Ходьба по бассейну «Покатай лодочку» падать в воду руки вперед погружение в воду до глаз

Документ подписан электронной подписью

	лежание на груди с опорой, ноги вперед самостоятельные игры с игрушками Индивидуальная работа	игра «Невод» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	игра «Карусель» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Бег «Лошадки» по бассейну погружение с головой с опорой выдох в воду с пузырями открывание глаз лежание на груди с упором на руки, двигая ногами игра «Карусели», «Бегом за мячом» Индивидуальная работа	Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку хлопки по воде движение рук в воде вправо-влево присесть, обхватив колени проходить в обруч, окунаясь лежание на груди с опорой игра «Медвежонок Умка и рыбки» Индивидуальная работа	Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук приседая, выдохи в воду движение ног с опорой ходьба на руках с движением ног прыжки от бортика к бортику подпрыгивание в обруч игра «Жучок – паучок» Индивидуальная работа	Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук упражнение «Кто быстрее» подпрыгивание в обруч приседая выдохи в воду свободные передвижения по бассейну Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Погружение с головой с выдохом ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом пытаться делать «поплавок» лежание на груди с работой ног с опорой упражнение «Буксир» игра «Караси и щука» Индивидуальная работа	Падать в оду с разбега пытаться скользить упражнение «Насос» игра «На буксире» с движением ног открывание глаз в воде выдох в воду игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Ходьба спиной вперед упражнение «Полоскание белья» погружение в воду с выдохом скольжение на груди попеременные движения ног с опорой пытаться скользить на спине игра «Хоровод» Индивидуальная работа	Ходьба и бег по бассейну разными способами выдохи в воду упражнение «Стрела» движение ног с опорой погружение в воду с головой свободные игры с мячом Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Самостоятельно окунаться бег и ходьба в разных направлениях по сигналу	Упражнение за задержку дыхания с опорой погружение с головой, с выдохом лежание на груди	Бег парами упражнение «Насос» работа ног с опорой лежание на спине выдохи в воду	Ходьба и бег парами в разных направлениях работа ног с опорой лежание на спине

Документ подписан электронной подписью

	упражнение «Медуза» упражнение «Звезда» упражнение «Поплавок» лежание на груди скольжение с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	разными способами лежание на спине скольжение на груди игра «Оса» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	скольжение на груди с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» самостоятельное плавание с игрушками Индивидуальная работа
МАРТ	Падать в воду по сигналу упражнение на лежание по сигналу скольжение на груди с выдохом работа ног с опорой в кругу выдохи в воду игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Падать в воду самостоятельно погружение в воду с головой работа ног с опорой бег парами скольжение на груди скольжение на спине игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Открывание глаз в парах бег, догоняя свою пару скольжение с игрушкой на груди скольжение на груди с выдохом в воду игра «Винт», «Водолаз» Индивидуальная работа	Бег с самостоятельным падением в воду скольжение на груди скольжением на спине игра «Щука» свободное плавание Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Окунаться с головой бег за игрушкой дуть на игрушку выдохи в воду скольжение на груди с предметом с работой ног выпрыгивать из воды гребки руками, стоя на дне игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Произвольно окунаться выдохи в воду с поворотом головы согласование работы ног с дыханием на груди скольжение на спине гребки руками стоя игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Подпрыгивание в обруч лежание на груди с опорой движения ног с выдохом садиться на дно плавание на груди с движением ног Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди движение ног в кроле выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди с работой ног игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа
МАЙ	Всплывание и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине	Скольжение на груди с работой ног подпрыгивание под обруч поднимание предметов со дна	Плавание на груди с работой ног с опорой плавание на спине с работой ног с опорой	Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук выдохи в воду с поворотом головы

Документ подписан электронной подписью

	игра «Водолазы» Индивидуальная работа	свободные игры с мячом Индивидуальная работа	скольжение на груди с гребковыми движениями рук свободные игры Индивидуальная работа	свободное плавание Индивидуальная работа

Старшая группа

Таблица 12

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
СЕНТЯБРЬ	Неделя безопасности в бассейне. Правила поведения в бассейне в период занятий. Игры в зале сухого плавания.	Свободное плавание, игры по желанию детей. Индивидуальная работа	Спуск в воду и передвижение друг за другом вдоль бассейна, с соблюдением дистанции. Погружение с выполнение выдоха около обруча. Игры с ведерками, попадание большого объема воды на лицо. Игра «Дождик». Индивидуальная работа	Передвижение в воде с зонтиком, с соблюдением дистанции. По сигналу подходить к инструктору. Игры с зонтиком на погружение. Свободные игры по желанию детей.
ОКТЯБРЬ	Ходьба парами, группой, держась за руки упражнение «Полоскание белья» умыться, полить воду на лицо погружаться до подбородка игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа	Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину упражнение «Волны на море» поливать воду на голову погружаться до уровня носа игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа	Вбежать в воду, окунувшись ходьба спиной вперед прыжки из воды передвигаться по дну различными способами упражнение «Нос утонул» игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Вбегать в воду, падая на нее передвижение по дну назад класть лицо в воду в ладоши брызгать друг друга	Падать на воду передвижение по дну боком класть лицо в воду, задержав дыхание ходить парами движение ног	Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики» выдох в воду по сигналу работа ног на спине упор о дно бассейна	Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание движения ног с опорой

Документ подписан электронной подписью

	движения ног кроль на груди игра «Волны на море» Индивидуальная работа	кроль на груди игра «Фонтан» Индивидуальная работа	упражнение «Остуди чай» игра «Бегом за мячом», «Коробочка» Индивидуальная работа	погружение с головой игра «Карасик и щука» свободное купание Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Вход парами погружение вводу с выдохом парами погружение с открыванием глаз движение ног с опорой упражнение «У кого больше пузырей» игра «Переправа» Индивидуальная работа	Самостоятельно входить в воду упражнение «Насос» упражнение «Достань игрушку» лежание на груди с выдохом выдохи в воду игра «Байдарки», «Хоровод» Индивидуальная работа	Вбегать и окунаться выдохи в воду с погружением парами движения ног с опорой поиск предметов в воде, открывая глаза игра «Покажи пятки», «Невод» Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно упражнение «Насос» с поворотом головы работа ног с опорой и без подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели» Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Прыжки с продвижением вперед работа ног без опоры на спине выдохи в воду при погружении и лежании на груди игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа	Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» погружение с головой с выдохом приседать с выдохом в воду ходьба на руках игра «Тюлени», «На буксире» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Приседать, погружаясь в воду стоя, движения руками «Мельница» выполнять движения ног с помощью упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» игра «Невод» Индивидуальная работа	Выдохи в воду, приседая упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» лежание на спине движения гребковые руками на спине игра «Кто как плавает» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» упражнение «Звезда» лежание на спине скольжение на груди скольжение на спине игра «Охотники и утка» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди свободное плавание Индивидуальная работа

Документ подписан электронной подписью

МАРТ	Скольжение на груди скольжение на спине выдохи в воду сочетать движения ног с дыханием игра «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием игра «Удочка», «Пятнашки» Индивидуальная работа	Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа рук кролем игра «Качели», «Торпеда» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой выдохи в воду скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием Свободное плавание Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на груди с выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду плавание на груди в координации дыхания игра «Хоровод», «Морской бой» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук игра «Щука» Индивидуальная работа	Стоя, работа рук на груди, на спине плавание с задержкой дыхания скольжение на груди и на спине с движениями рук игра «Пятнашки» Индивидуальная работа	Плавание с задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине выдохи в воду игра «Кто кого?» Индивидуальная работа
МАЙ	Скольжение на груди с постепенным выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду игра «Винт», «Кувырок в воде» Индив. работа	Плавать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания игра «Невод», «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине на дальность свободное плавание Индивидуальная работа	Свободное плавание игры по выбору Индивидуальная работа

Подготовительная группа

Таблица 13

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
СЕНТЯБРЬ	Неделя безопасности в бассейне. Правила поведения в бассейне в период занятий.	Свободное плавание, игры по желанию детей.	Погружение в воду с выполнением выдоха. Скольжение от бортика к бортику.	Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика

Документ подписан электронной подписью

	Игры в зале сухого плавания.		Игры с тонущими игрушками.	игра «Поплавок», «Море волнуется» Индив. работа
ОКТЯБРЬ	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа	Скольжение на груди в обруч. Скольжение с доставанием тонущей игрушки. Игры по желанию детей. Плавание с маской и трубкой. Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика (страховка) игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа	Лежание на груди Скольжение на спине с различным положением рук Скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»
НОЯБРЬ	Скольжение на груди работа ногами на груди и спине у бортика упражнение на дыхание прыжки в воду с бортика игра «Волны на море»	Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа	Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Работа ног на спине с опорой и без упражнение на дыхание спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа	Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры плавание на сине, координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Упражнение «Медуза» упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения	Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом	Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине	Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и без

Документ подписан электронной подписью

	упражнение на дыхание игра «Коробочка»	Индивидуальная работа	упражнение на дыхание свободное плавание	скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа
МАРТ	Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Водное поле»	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног свободное плавание Индивидуальная работа	Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Водолазы»	Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»
МАЙ	Плавание на спине в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра Водное поло»	Упражнение на дыхание прыжки в воду плавание, координируя движения свободное плавание	Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	Свободные игры по выбору Индивидуальная работа

2.2. Формы, способы, методы и средства по реализации Программы.

Документ подписан электронной подписью

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в бассейне и зале сухого плавания.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность 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. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

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 мин после еды.

Формы организации организованной образовательной деятельности:

- для детей с 1,6 года до 3 лет – индивидуальные занятия, подгрупповая;
- в дошкольных группах - подгрупповая, индивидуальная.

Методы обучения:

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:
- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без»:
- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;

Документ подписан электронной подписью
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:
- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:
- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:
- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:
- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

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

Документ подписан электронной подписью
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 вышеперечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

Одним из непременных условий воспитания ребенка в детском саду является взаимодействие с семьями воспитанников, цель которого – установление конструктивных взаимоотношений педагога с родителями, поиск таких форм общения, которые обеспечили бы личностное развитие всех участников образовательных отношений.

В процессе взаимодействия сторон решаются следующие задачи:

- Установление партнерских отношений с семьей каждого воспитанника, изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье.
- знакомство родителей с содержанием и методикой воспитательно-образовательного процесса, организуемого ДОУ;
- информирование об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание атмосферы взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки, вовлекая родителей в совместную с детьми деятельность, условий для сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых на разных уровнях;
- поддержание уверенности родителей в собственных педагогических возможностях, поощрение за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Все формы работы с родителями направлены на достижение единой цели стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации.

В процессе взаимодействия сторон решаются следующие **задачи:**

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- знакомить родителей с содержанием и методикой физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:
- создать атмосферу взаимопонимания, уважения, эмоциональной взаимоподдержки, вовлекая родителей в совместную двигательную деятельность с детьми;
- формирование устойчивой потребности в двигательной активности, повышение субъектной позиции педагогов, родителей и самого ребёнка в достижении положительных результатов.

Созданы условия для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:

- закаливающие процедуры;
- оздоровительные мероприятия;
- гимнастика по профилактике опорно-двигательного аппарата;
- дыхательная гимнастика;
- ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма и др.

Формы работы с родителями:

- ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
- организация фотоконкурсов, выставки плакатов на спортивную тематику;

Документ подписан электронной подписью

- мастер-классы от инструктора и специалистов спортивной школы;
- проведение дней открытых дверей, совместных развлечений
- совместные спортивные развлечения в бассейне, зале сухого плавания, спортивном зале
- взаимодействие с ДОУ оснащенными бассейнами;
- использование интернет ресурсов для ознакомления о проводимой физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.

В основу совместной деятельности семьи и МАДОУ №7 заложены следующие **принципы**:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей и педагогов.

Методы изучения семьи:

- анкетирование, опросы, тестирование;
- беседы с родителями;
- беседы с детьми;
- наблюдение за ребёнком;
- проведение фото- и видеосъёмок разнообразной деятельности детей с дальнейшим показом и обсуждением с родителями.

Взаимодействие с родителями по направлениям деятельности ДОУ.
Физическое развитие.

- Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье (центры физической активности, закаливающие процедуры, оздоровительные мероприятия и т.п.).
- Организация целенаправленной работы по пропаганде ЗОЖ среди родителей.
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы.
- Практикумы для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
- Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.
- Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы.
- взаимодействие с ДОУ, оснащенными бассейнами, по вопросам физического развития детей, для проведения совместных соревнований, досугов, праздников с участием родителей;
- информирование (информация об оздоровительных мероприятиях, планируемых и проводимых в учреждении; план физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы на текущий учебный год);
- просвещение (в каждой группе и на общих стендах представлены материалы для родителей по различной тематике);

Документ подписан электронной подписью
- совместная работа по оздоровлению детей (совместные физкультурные занятия детей и родителей с использованием оздоровительных методик; проведение мастер- классов по ознакомлению родителей с методиками проведения оздоровительных гимнастик и упражнений).

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы МАДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни МАДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета, Совета МАДОУ;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях, тренингах и открытых занятиях.

2.4. Взаимодействие взрослых с детьми. Модели взаимодействия МАДОУ и социума.

Таблица 3

Модели взаимодействия	Цели взаимодействия	Задачи взаимодействия	Содержание работы
ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО	Осуществление оценки выполнения гражданами государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1. Создавать условия по оказанию консультационной и методической помощи к выполнению видов испытаний, нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.	Проведение совместных спортивных мероприятий в целях реализации поставленных целей (мастер-классы, фестивали ГТО, спортивные праздники)
«ДЮСШОР-МАДОУ №7»	Создание у детей мотивации заниматься физической культурой и спортом, ознакомление со спортивными достижениями страны, высокими личными достижениями людей, ставших славой России.	1. Знакомить детей с разными видами спорта. 2.Развивать положительную мотивацию к занятиям спортом, здоровому образу жизни. 3.Расширять двигательные возможности ребенка за счет освоения новых доступных движений, выполненных под руководством специалиста высокого класса. 4. Воспитывать чувства патриотизма и интернационализма.	Проведение совместных мероприятий с детьми, родителями, педагогами (мастер – классы, показательные выступления, участие в собраниях, проведение выставок рисунков и т.д.)

Документ подписан электронной подписью

Ожидаемый результат:

Конструктивное взаимодействие МАДОУ и семьи обеспечит полноценное развитие личности ребенка, его приобщение к социально значимым ценностям, в том числе ценностям здорового образа жизни, укрепление здоровья, развитие его нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Предметно-пространственная развивающая среда бассейна.

Учитывая требования ФГОС ДО по созданию предметно-пространственной развивающей среды и обеспечения условия для максимально организации образовательного пространства помещений бассейна разграничено на зоны К ним относятся: чаша бассейна, зал для разминок (зал сухого плавания).

Помещение бассейна с чашей: для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания, плавательный бассейн обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием.

Перечень оборудования:

-доски для плавания

-обручи горизонтальные и вертикальные

-гимнастические палки

-ласты, соответствующие возрастным особенностям детей

-мячи резиновые и надувные, различного размера

-плавающие и тонущие игрушки.

Для создания содержательно-насыщенной среды все зоны плавательного бассейна оснащены нестандартным спортивно-игровым оборудованием, которое соответствует всем гигиеническим и техническим требованиям.

Перечень нестандартного оборудования:

-дуги-модели, для совершенствования координационных возможностей;

-«воздушная лента», для формирования правильного вдоха и выдоха;

-разделительный канат, для разделения чаши бассейна на дорожки, для проведения эстафет и соревнований;

-поперечный канат, для раннего и младшего возраста для разделения игровой зоны, для среднего и старшего используется при отработке скольжения и игры с мячами;

-обруч вертикальный «Разноцветные мячики» для выполнения упражнений подгруппами

-доски для плавания «Белые медвежата», для выполнения упражнений на умение лежать на поверхности воды, и скольжения;

-«Снежинки», для игр и упражнений, совершенствующих умение погружаться в воду с открытыми глазами и выныривать в определенном месте;

-цветные помпоны для аквагимнастики;

-мягкие обручи для игр в зале разминок;

-парашют, для игр на улице в подготовительный период.

В бассейне собрана картотека разминок на суше, в воде, пальчиковых игр, дыхательных упражнений, игрового массажа.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО насыщенность предметно-пространственной среды в плавательном бассейне соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей, обеспечивает воспитанникам игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в приобретении плавательных

Документ подписан электронной подписью
навыков, развития крупной и мелкой моторики, создает возможность общения, проведения эстафет среди детей и детей с родителями.

В плавательном бассейн имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря и пособий, обеспечивающих содержательно-насыщенную, трансформируемую, вариативную, доступную и безопасную среду, соответствует педагогическим требованиям, современному уровню образования, санитарным нормам, требованиям Госпожнадзора. Для бассейна постоянно ведется работа над совершенствованием предметно-развивающей среды.

3.2. Санитарные нормы температурного режима в бассейне.

Таблица 4

Возрастная группа	Температура	Температура воздуха(^{0}C)	Глубина бассейна(м)
Ранний возраст	+30… +32^{0}C	+26… +28^{0}C	0,4 -0,5
Младшая	+30… +32^{0}C	+26… +28^{0}C	0,4-0,5
Средняя	+28… +29^{0}C	+24… +28^{0}C	0,4 -0,5
Старшая	+27… +28^{0}C	+24… +28^{0}C	0,4-0,5
Подготовительная к школе	+27… +28^{0}C	+24… +28^{0}C	0,4 -0,5

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

- организованную 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 организованную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;
- допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора;
- проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время 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 образовательной деятельности по плаванию;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения.

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

3.3. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие».

Таблица 2

Документ подписан электронной подписью

Булгакова Н.Ж.	Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника	М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
Волошина Л.Н.	Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие	М.:АРКТИ, 2005.-108с.
Голицина Н.С.	Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении	М.:, 2005.-143с
Глазырина Л.Д	Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений	М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
Левин Г.	Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин.	М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- Азбука спорта.
Макаренко Л.П	Юный пловец.	М.: Физкультура и спорт, 1983.-288с.
Осокина Т.И.	Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада	М.: Просвещение, 1985.-80 с.
Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л	Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей	М.: Просвещение, 1991.-158 с.
Сажина С. Д.	Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации	М.: ТЦ Сфера, 2008.-112 с.- Библиотека руководителя ДОУ.
Тарасова Т.А.	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ	М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- Приложение к журналу «Управление ДОУ».
Маханева М.Д., Баранова Г.В.	Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие.	М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – Синяя птица.

3.4. Распорядок образовательной деятельности бассейна.

Длительность ОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Таблица 5

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Ранний возраст 1г 6мес -2года	2-4	5-6	от 8 до 10	от 16-20 до 45-60
Ранний возраст 2-3года	2	6-8	от 8 до 10	от 16-20 до 45-60
Младшая	2	6-8	от 10 до 15	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	8-10	от 15 до 20	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	8-10	от 25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная	2	8-10	от 25 до 30	от 50 до 60

Длительность занятий в одной группе зависит от списочного состава.

Распределение количества ОД по плаванию в группах на учебный год

Таблица 6

Возрастная группа	Количество занятий

Документ подписан электронной подписью

	в неделю	в год
Ранний возраст 1г 6мес-2года	1	36
Ранний возраст 2-3 года	1	36
Младшая	2	72
Средняя	2	72
Старшая	2	72
Подготовительная к школе	2	72

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

Таблица 7

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Ранний возраст	1 раз в месяц		15 мин	
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	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

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

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

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

Документ подписан электронной подписью
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 вышеперечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	7707442E83198B951BB09C9AE52A3573
Владелец:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 7 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА", Разуваева, Елена Владимировна, dou7@edumonch.ru, 510703106025, 5107110559, 06523460851, 1025100653907, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 7 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА", Заведующий, Мончегорск, улица Кондрикова, дом 36, Мурманская область, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 30.08.2022 10:57:00 UTC+03 Действителен до: 23.11.2023 10:57:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	