

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.09.2021г.

Утверждаю:
Заместитель заведующего
МБДОУ №31 г. Апатиты
_____ Н.А. Уварова
Приказ № 58-1/о от 30.09.2021

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 31
города АПАТИТЫ

Рабочая программа
по плаванию
2021 -2022 год

Тихомировой Ольги Викторовны

Инструктор по плаванию

г. Апатиты Мурманской области

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Актуальность рабочей программы.....	3
1.3. Цели и задачи рабочей программы.....	4
1.4. Принципы и подходы к организации занятий по плаванию.....	5
1.5. Характеристики особенностей возрастного развития детей дошкольного возраста.....	6
2. Содержательный раздел	
2.1 Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей.....	8
2.2 Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года.....	8
2.3 Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе.....	9
2.4 Обеспечение безопасности НОД по плаванию.....	9
3. Перечень методической литературы.....	11
3.1 Планируемые результаты.....	14
3.2 Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.....	21
Перечень используемой литературы.....	21

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы 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.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремится к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Программа предполагает формирование у детей осознанности, ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, знакомство с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;

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. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

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

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).
- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

1.2. Актуальность рабочей программы

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования.

Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. От того, насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

1.3. Цели и задачи рабочей программы

Цель: формирование единых подходов к сохранению и укреплению здоровья и физического развития детей, используя занятия в бассейне, как одно из эффективных средств в системе оздоровления детей в ДОУ.

Задачи: сохранение и укрепление здоровья, обеспечение физического и психического благополучия детей и формирование ценностного отношения к своему здоровью через реализацию образовательной области по плаванию.

Оздоровительные задачи:

- укрепить здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- расширять представление детей об оздоровительном значении плавания;
- формировать знание о видах и способах плавания, и собственном теле;
- формировать двигательные умения и навыки.

Воспитательные задачи:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать умение работать в команде;
- воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;

- воспитывать заботу о своем здоровье.

1.4. Принципы и подходы к организации занятий по плаванию

Построение занятий плаванием в ДООУ осуществляется с учётом следующих принципов:

- *Принцип индивидуализации*– построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.
 - *Принцип активности*– построение такого образовательного процесса, в котором ребенок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.
 - *Принцип интеграции*– решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.
 - *Принцип гуманизации*– утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребенку право на свободу, счастье и развитие способностей.
 - *Принцип преемственности*– предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДООУ и стилем воспитания в семье.
 - *Принцип диалогичности*– предполагающий, что только в условиях субъект-субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.
 - *Принцип культуросообразности*– предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребенка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.
 - *Принцип вариативности* содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.
 - *Принцип сбалансированности* совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.
 - *Принцип адекватности* дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками. Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.
 - полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
 - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
 - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
 - возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
 - учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Вышеперечисленные принципы
- предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении

режимных моментов;

- предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.
- построение дополнительной образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей.

1.5. Характеристики особенностей возрастного развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет)

Четвертый год жизни (вторая младшая группа)

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.

Вес – 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. Однако, 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 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 диафрагма. 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 функций. 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 ребёнка, 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 – либо 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 незавершенно (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).

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 закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2.1 Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей:

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 ДООУ 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.

2.2 Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Таблица 1

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2(3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	От 30 до 35	От 50 до 60

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

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную

деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Первая младшая	+ 30... +32 0С	+26... +28 0С	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30... +32 0С	+26... +28 0С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 0С	+24... +28 0С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 0С	+24... +28 0С	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27... +28 0С	+24... +28 0С	0,8

2.4 Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

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

- Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:
- освещенные и проветриваемые помещения;

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

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять 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.
- Учить различным прыжкам в воду.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

Образовательная область «Физическое развитие»

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни.

	Задачи данной области	Дидактическое обеспечение
3-4 года	<p>1. Адаптировать детей к водному пространству: -познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); -учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; -учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств.</p> <p>2. Приобщать детей к плаванию: -учить скользить с надувным кругом; -формировать попеременное движение ног (способом кроль).</p> <p>3. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).</p> <p>1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.</p> <p>3. Формировать «дыхательное удовольствие».</p> <p>4. Формировать гигиенические навыки: -самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности; -мыться под душем; -насухо вытираться при помощи взрослого;</p> <p>5. Учить правилам поведения в воде: -спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; -не толкаться и не торопить впереди идущего; -слушать и выполнять все указания инструктора.</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; -дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни.</p>
4-5 лет	<p>1. Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;</p> <p>2. Учить самостоятельно горизонтальному лежанию на груди и на спине;</p> <p>3. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.</p> <p>3. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.</p> <p>- Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения; - развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание,</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; -подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; -схемы выполнения различных</p>

	<p>физкультура и пр.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах; -способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем; -укреплять мышечный корсет ребёнка; -активизировать работу вестибулярного аппарата. -формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела). 	<p>видов упражнений по плаванию;</p> <ul style="list-style-type: none"> -картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида; - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием; -игры по теме «Познай себя»; -дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни.
5-6 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1.Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства); 2.Учить выполнять многократные выдохи в воду. 3.Учить согласовывать движения ног с дыханием. 4.Воспитывать чувство коллективизма. <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациях, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д. -формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур - способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек; - развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания; - развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения; -обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. 	<ul style="list-style-type: none"> -Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; -схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию; -дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни; - тематические альбомы -картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида; -иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, - игры по теме «Познай себя».
6-7 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине. 2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук. 3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость. 	<ul style="list-style-type: none"> -Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей,

	<p>-Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию;</p> <p>-совершенствовать опорно–двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма;</p> <p>-воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;</p> <p>-обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего;</p> <p>-обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.</p> <p>-воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.</p> <p>-обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>	<p>занимающихся плаванием;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>-схемы выполнения различных видов движений по плаванию.</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</p> <p>-иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием</p> <p>-игры по теме «Познай себя».</p>
--	--	--

3.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

4 года

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
<p>1.Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>Физическое развитие У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>
<p>2. Любознательный, активный</p>	<p>Физическое развитие Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p>
<p>3.Эмоционально</p>	<p>Физическое развитие</p>

отзывчивый	Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.
4.Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Физическое развитие Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.
5.Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Физическое развитие Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Физическое развитие Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.
7.Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Физическое развитие Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.
8.Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Физическое развитие Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

<p>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<p>Физическое развитие Высокий уровень сформированности плавательных навыков.</p>
--	--

5 лет

<p>Интегративные качества</p>	<p>Динамика формирования интегративных качеств</p>
<p>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>Физическое развитие Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста. Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.</p>
<p>2. Любознательный, активный</p>	<p>Физическое развитие Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.</p>
<p>3. Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Физическое развитие Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.</p>
<p>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и</p>	<p>Физическое развитие Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.</p>

сверстниками	
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Физическое развитие Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Физическое развитие Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Физическое развитие Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Физическое развитие Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Физическое развитие Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

6 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
-------------------------------	--

<p>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>Физическое развитие Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.</p>
<p>2. Любознательный, активный</p>	<p>Физическое развитие Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p>
<p>3. Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Физическое развитие Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.</p>
<p>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками</p>	<p>Физическое развитие Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.</p>
<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Физическое развитие Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.</p>
<p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Физическое развитие Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.</p>
<p>7. Имеющий первичные</p>	<p>Физическое развитие Имеет представления о некоторых внешних и внутренних</p>

<p>представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.</p>
<p>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</p>	<p>Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.</p>

7 лет

<p>Интегративные качества</p>	<p>Итоговые результаты</p>
<p>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>Физическое развитие У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышом. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.</p>
<p>2..Любознательный, активный</p>	<p>Физическое развитие Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p>
<p>3. Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Физическое развитие Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.</p>
<p>4. Овладевший</p>	<p>Физическое развитие</p>

<p>средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками</p>	<p>Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.</p>
<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Физическое развитие Демонстрирует освоенную культуру движений.</p>
<p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Физическое развитие Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.</p>
<p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Физическое развитие Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.</p>
<p>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</p>	<p>Физическое развитие Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.</p>
<p>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<p>Физическое развитие Высокий уровень сформированности плавательных навыков.</p>

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

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

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

Перечень используемой литературы:

1. Волошина Л.Н. «Воспитание двигательной культуры дошкольников» - М.; РКТИ, 2005г.
2. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка», практическое пособие для работников детских дошкольных учреждений, - М.; 2000г.
3. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» - М.; Просвещение
4. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» - М.: ТЦ, Сфера, 2008г.