

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Рабочая программа разработанав соответствии со следующими нормативными документами:

1. «Конвенция о правах ребенка» (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989г.);
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124 – Ф3 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральныйзаконот 29 декабря 2012 г. №273 – Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038);
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2014г № 08-5 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»(Письмо МО РФ N АФ-150/06 от 18 апреля 2008 г.);
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 13 января 1999года, одобрен Советом Федерации 27 января 1999года);
9. Федеральный закон от 02.06.2016 № 153 – ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

10) Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916"Об общероссийской системе мониторинга состояния физическогоздоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи";

11) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего образования) (воспитатель, учитель)».

 Программа разработана в соответствии с:

* Примерной основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, издательство «Мозаика Синтез» 2015 г.);
* ООП МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 167 «Родничок» (принятой на педагогическом совете ДОУ, протокол № 5 от 26.05.2016 г.);
* «Программой обучения плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой (СПб. «Детство-Пресс, 2010 г.);
* «Системой обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой(СПб. «Детство-Пресс, 2011 г.).

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.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плаванияспособами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлениек тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, осознанию ценности здорового образа жизни, бережному отношению к своему здоровью, знакомству с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

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

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

**Задачи:**

1.Формировать основные навыки плавания;развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);

2.Способствовать оздоровлению детского организма;

3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

**1.2.Принципы и подходы к формированию программы.**

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

* 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, 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 легкого ктрудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

 Методы обучения.

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

Формы работы:

- НОД по плаванию;

- развлечения, праздники на воде.

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

**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 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 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 нервнойсистемы 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.

**1.4Коррекционная работа.**

Содержание коррекционной работы в соответствии с федеральным государственным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС) направлена на создание системы комплексной помощи детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата и тяжелым нарушением речи, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии воспитанников, их социальную адаптацию и оказание помощи детям этой категории в освоении ООП ДО.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей данной категории, посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

**Группа детей компенсирующей направленности с нарушением опорно - двигательного аппарата.**

Врожденные и приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата наблюдаются у 5—7% детей. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер.

Отмечаются следующие виды патологии опорно-двигательного аппарата:

1. Заболевания нервной системы: детский церебральный паралич; полиомиелит.

2. Врожденная патология опорно-двигательного аппарата: врожденный вывих бедра; кривошея; косолапость и другие деформации стоп; аномалии развития позвоночника (сколиоз); недоразвитие и дефекты конечностей; аномалии развития пальцев кисти;

3. Приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата: травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей; полиартрит; заболевания скелета; системные заболевания скелета.

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата ведущим является двигательный дефект.

**Задачи коррекционно-профилактической работы:**

* Воспитание и закрепление навыка правильной осанки.
* Создание и укрепление мышечного корсета и выработка правильного стереотипа осанки (мышечно-суставное чувство правильной осанки).
* Создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, для правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющихся дефектов в осанке путём тренировки конкретных мышечных групп и общеукрепляющих, общеразвивающих упражнений.
* Способствовать тренировке мышц, укреплению связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы с помощью физических упражнений на суше и в воде, закаливающих процедур, приёмов самомассажа.
* Формировать умение снимать имеющееся утомление в отдельных мышечных группах (уменьшать болевой синдром, если таковой имеется) с помощью приёмов самомассажа, упражнений на массажных ковриках, тренажёрах.

**Коррекционно-профилактическая работа в процессе физического воспитания в ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Формы физического воспитания** | **Организатор проведения** |
| 1. Формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней. | Ежедневно: УГ, гимнастика после дневного сна, физкультминутка (1-2 спец.упр.), контроль за сохранением правильной осанки в бытовых и рабочих позах.НОД по плаванию | Воспитатель, инструктор по плаванию |
| 2. Гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц. | НОД по плаванию | Инструктор по плаванию, воспитатель |
|  |  |  |
| 3. Формирование навыка рационального дыхания и совершенствование возможностей дыхательной системы. | НОД по плаванию, занятия по плаванию (2 раза в неделю), дозированная ходьба. | Инструктор по плаванию, воспитатель |
| 4. Нормализация эмоционального статуса. | Психотоническая тренировка (упр. на расслабление) на занятии по плаванию.Психогимнастика (снижение уровня тревожности) | Инструктор по плаванию, воспитательПедагог-психолог |
| 5. Коррекция функциональныхотклонений со стороны ОДА. | Плавание, дополнительные занятия корригирующей гимнастикой (2 раза в неделю, одно занятие – в зале, другое занятие – в бассейне) | Инструктор по плаванию, медсестра,врач-ортопед |

**Программно- методическое обеспечение:**

* Козырева В. О. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно- двигательного аппарата)
* Епифанова В. А. «Лечебная физкультура»
* Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст)
* Лосева В. С. «Плоскостопие у детей 6 - 7 лет: профилактика и лечение»
* Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат»
* Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения»
* Коданева Е.Н. «Коррекция двигательных навыков и двигательных качеств у детей дошкольного возраста с нарушениямиопорно-двигательного аппарата»
* ЗимонинаВ.Н.«Расту здоровым»
* Недовесова Н.П. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»
* Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений»

Для успешного решения задач по профилактике и коррекции нарушений осанки на занятиях по обучению плаванию используется следующее:

* Каждое занятие начинается с «сухой» тренировки (Комплекс ОРУ) и заканчивается упражнениями на формирование навыков правильной осанки и мышечно-двигательного представления о ней.
* Во время выполнения физических упражнений добиваемся от детей сохранения положения правильной осанки.
* Большое внимание уделяется укреплению мышц, участвующих в удержании и сохранении правильной осанки. Применяются силовые упражнения для мышц спины и брюшного пресса, как динамического, так и статического характера.
* Большая часть упражнений силового характера выполняется из положения разгрузки позвоночного столба (лёжа, стоя на четвереньках и т.д.)
* Силовые упражнения сочетаются с упражнениями на гибкость.
* С целью выравнивания сил мышечной тяги, применяются упражнения с гимнастической палкой.
* Предпочтение отдаётся симметричным упражнениям.
* Для формирования тактильных ощущений правильной осанки применяются упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса).
* Относительно часто используются упражнения на сохранение равновесия. В упражнениях на равновесие на одной ноге строго дозируется нагрузка – на правую и левую ногу она одинакова.
* Для предупреждения плоскостопия укрепляются мышцы стоп.
* Для формирования у ребёнка представлений о правильной осанке используется наглядный метод. Показ осуществляется в разных ракурсах, используются наглядные пособия.
* Учитывая возрастные психологические особенности детей, используются образные названия упражнений, сюжеты, применяются подвижные игры с принятием положения правильной осанки.

Комплексы гимнастик разрабатываются и применяются на занятиях по плаванию с учетом диагноза врача – ортопеда.

**Группа детей компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи.**

Наряду с общей соматической ослабленностью, детям с тяжелыми нарушениями речи присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

У детей с ОНР наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- развитие физических качеств. Низкий уровень ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено;

-степень сформированности двигательных навыков. Отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость.

Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

В связи с этим физическое воспитание детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности

детей с данным диагнозом.

 В процессе НОД по плаванию решаются следующие специальные задачи:

1. Развитие речевого дыхания.
2. Развитие речевого и фонематического слуха.
3. Развитие звукопроизношения.
4. Развития выразительных движений.
5. Развитие общей и мелкой моторики.
6. Развитие ориентировки в пространстве.
7. Развитие коммуникативных функций.
8. Развитие музыкальных способностей.

Программно - методическое обеспечение для решения данных задач:

1. Нищева Н. В. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет». – Спб. : ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2015.
2. Кириллова Ю. Я. «Программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет». – СПб. : ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2013.

**Совместная деятельность инструктора по плаванию и учителя – логопеда по физическому развитию детей**

**с ОНР**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление работы** | **Содержание работы** | **Формы работы** |
| Развитие мелкой моторики и мимики | Гимнастика.  Специально подобранные упражнения для рук | ОРУ для рук с использованием предметов.ОРУ комплексы с надувным мячом, палками, резиновыми игрушками и т.д. |
| Развитие речевого дыхания и голоса | Дыхательная гимнастика. Упражнения на укрепление голосового аппарата | Используются элементы дыхательной гимнастики. Проведении игр с использованием голоса, как звукового сигнала.Игры «Тихо, громко», «Далеко, близко», «Найди по голосу» и т.д. |
| Развитие артикуляционной моторики и звукопроизношения | Спортивные речёвки и считалочки, физкультминутки со словами и движениями | ОРУ на восстановление дыхания с выразительным механическим подражанием.  В проговаривании девизов, речёвок и считалок, текстов к физкультминуткам.Выполнение упражнений «Трубочка», «Носик», «Щёки» и т.д. |
| Развитие фонематического восприятия | Проведение подвижных игр, развивающих фонематический слух, физкультминуток со словами | Использование подвижных игр со словами и проведение логоритмики.Игры: «Послушай и пройди», «Найди и назови» и т.д. |
| Формирование, активизация и развитие словаря по лексическим темам | Пополнение словаря спортивной терминологией | Использование терминологии во всех видах деятельности |
| Развитие грамматического строя речи | Закрепление полученных речевых навыков | Рассказывание правил игр, считалок.  Проговаривание выполнения видов движений. |
| Развитие связной речи | Использование устной речи для изложения правил подвижных и спортивных игр. Описание двигательных творческих действий. | На всех видах занятий, развлечений и досугов; в свободной самостоятельной деятельности; во всех видах двигательной активности |

**Упражнения коррекционной направленности на занятиях по обучениюплаванию в детском саду.**

Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода,при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедическойработы, занятие по коррекции и развитию психических функций, занятия поформированию общей, мелкой и артикуляционной моторики, основукоррекционной работы составляет метод сенсорно-двигательной интеграции.

Основные виды упражнений, используются на занятии в бассейне для детей собщим недоразвитием речи. Они направлены на регуляцию мышечноготонуса, статической и динамической коррекции движений, мелкой и

мимической моторики переключаемости движений, воспитания чувстваритма развитие дыхания, силы глосса, обогащение и активизацию словаря,развитие понимания речи.

**1) Упражнения на развитие фонационного дыхания**

**-** длинный продолжительный выдох (на воду, на кораблик)

- под воду (лицо в воде до носа)

- длительный продолжительный выдох с головой («чей выдох будет дольше,чьи пузыри больше?»).

**2) Упражнения на развитие диафрагмального дыхания**

**-** удерживать надутым животом, лежа на спине (в нарукавниках и без),резиновую игрушку на вдохе, на выдохе сдуть живот, и игрушка должнауплыть

**3) Упражнения на развитие силы и высоты голоса (от тихого кгромкому)**

- «как говорит рыбка?»

- «как квакает лягушка?»

- «как кричат дельфины?»(изображая движениями как плавают и как общаются животные)

**4) Упражнения на развитие фонематического восприятия**

- 4 обруча на воде, инструктор «вытаскивает из папки» гласную («ы») детиназывают. Инструктор произносит слова: тир, мир, СЫР дети гуляют междулежащими на воде обручами, при услышанном звуке ( «ы» ) в слове, детиныряют под обруч-«в домик»

**5) Упражнения на координацию движений и речи**

**-** Игра «Медвежонок Умка»

- Игра «Сердитая рыбка»

**6)Упражнения на регуляцию мышечного тонуса (под сопровождениемузыки или бубна, звуковые ориентиры свистка);**

- дети лежат на спине, на шеи, под головой «нудлс», или в нарукавниках, илив кругах. Напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4,на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1

**7) Упражнения на развитие ритма;**

- лежа на спине, на груди с опорой, игрушкой, кругом, в нарукавниках или«креслах» и т.д.

Под быстрое сопровождение музыки работают сильно, быстро ногами(кроль) под медленный темп – медленно, без брызг, под водой.

- танцы на воде «дискотека». Дети, сначала называют себя морскимиобитателями, и под музыку быстрого ритма, танцуют 15-30с, ритм меняетсяна медленный, дети берутся за руки, образуя круг, идут по кругу;

**8) Упражнения на развитие произвольного внимания;**

- 2 команды (4+4) вдоль дорожки лицом друг к другу. Инструкторпоказывает одной команде упражнение (другая не видит), дети первойкоманды повторяют упражнение инструктора детям второй команды, авторая- выполняют противоположное действие (вдох-выдох; руки влево-вправо; закрыть правый глаз - .., поднять левую ногу-…). Если командаошибается, то выполняет 10 выдохов

**9) Упражнения на развитие мимической моторики;**

- стоя, лежа, лить воду из кружки себе на лицо (не морщиться, улыбаться,открыть рот, сжать губы, надуть щёки, втянуть щёки, открыть глаза и т.д.)

**10) Упражнения на развитие мышц мелкой моторики;**

а) в статике

- сжимаем резиновых рыбок, опускаем под воду, набирая воду, по сигналу –брызгаем в верх, сопровождая стихами.

«Дети рыбками играли, сильно пальчики сжимали, рыбок в воду опускалипосчитали РАЗ, ДВА, ТРИ- кто выше брызнет посмотри!»

б) в динамике

- катаем в ладошках массажный мячик (лежа на спине, на груди, всогласовании с работой ног, проплывая с мячиком в вытянутых руках)

**11) Упражнения на умение работать по схеме.**

Развитие вниманияпоследовательности действий в пространстве

**12) Укрепление сводов стоп - профилактика плоскостопия – плавание в ластах (в основной части занятия, выполняя разные упражнения,без опоры о дно, при глубине 0.8м)**

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

* 1. Содержание программного материала

I год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Часы |
| 1 | Техника безопасности | 1 |
| 2 | Теория | 8 |
| 3 | Практика | 49 |
| 4 | Итого | 58 |

Содержание программного материала:

Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

Теория

Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка,водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

Расширение представлений о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др. Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему. Реализация проекта в группе: «Где живет водичка?».

Практика

Упражнения для специальной подготовки. Спуск в бассейн с поддержкой и без.

Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках,приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели»,«Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различнымиигрушками (плавающими, тонущими, надувными).

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др. Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.

Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).

Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики». Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

II год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Часы |
| 1 | Техника безопасности | 1 |
| 2 | Теория | 8 |
| 3 | Практика | 53 |
| 4 | Итого | 62 |

Содержание программного материала

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

Теория

Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки. Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок,открыток, картин, кинофильмов, диафильмов).

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например, руки к плечам) и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживаядыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др.игры и упражнения.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета - самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три - пузыри» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.

Скольжение на груди и спине с опорой на плательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и тука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок -паучок» и др.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

III год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема | Часы |
| 1 | Техника безопасности | 2 |
| 2 | Теория | 8 |
| 3 | Практика | 54 |
| 4 | Итого | 64 |

Содержание программного материала

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использованиесхем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма.

Теория

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания черезбеседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записейспортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт»):плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий вбассейне.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, наиболее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с погружением, с подныриванием, со скольжением в обруч и т. д. Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц. Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»). Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три - что увидел, расскажи», собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др. Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении. Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба - шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры -эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров». Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три - за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др. Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др.

**2.2 Примерный перечень основных видов движений, подвижных игр и упражнений**

Игры и игровые упражнения по ознакомлению детей со свойствами воды.

Цель: научить детей не бояться воды, выполнять в воде основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов), преодолеть сопротивление воды, погружаться под воду, подныривать под плавающие предметы. Способствовать закаливанию организма.

1. Игры и игровые упражнения, обучающие погружению и всплытию.

Цель: способствовать освоению безопорного положения в воде, ориентирования в водной среде и ныряния (плавание под водой без искусственных приспособлений для дыхания).

3. Игры и игровые упражнения, обучающие сохранять равновесие, лежа наповерхности воды.

Цель: научить сохранять равновесие в положении лежа на воде, развивать навыки ориентирования в воде, поддерживать положительный эмоциональный настрой.

4. Игры и игровые упражнения, способствующие выработке навыка скольженияпо воде.

Цель: способствовать созданию у детей ощущения движения в воде, формировать чувство давления воды, поддерживающего тело ребенка у поверхности воды.

5. Игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков.

Цель: обучать базовым способам плавания: кролем на спине и на груди.

**2.3 Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей.**

**2.3.1** Режим дня.

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

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;

- самостоятельной деятельности детей;

- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня.

Режим дня, включающий НОДпо 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. НОД по плаванию проходит не ранее чем через 40 мин после еды по установленному расписанию.

В течение первой недели января Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста (приложение 2).

НОД по плаванию проводит инструктор по плаванию, имеющий специальное образование.

При проведении НОД по плаванию осуществляется медицинский контроль за здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;

- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Температура воды (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубина (м) |
| Средняя | + 28… +29 С  | +24… +28 С  | 0,7-0,8 |
| Старшая | + 27… +28 С  | +24… +28 С  | 0,8 |
| Подготовительная к школе группа | + 27… +28 С  | +24… +28 С  | 0,8 |

**2.3.2 Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят с правилами поведения в помещении бассейна и на воде.

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

- НОД по плаванию проводится в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;

- не допускаются неорганизованное плавание, самовольные прыжкии ныряния в воду;

- детям не разрешается 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;

- НОД по плаванию проводится с группами, не превышающими 10-12 человек;

- к НОД допускаются дети толькос разрешения врача;

- дети приучаются выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;

- проводится поименная перекличка детей до входа в воду и после выхода из нее;

- детей учат пользоваться спасательными средствами;

- вовремяНОД ведется наблюдение за детьми, чтобы быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;

- при проведении НОД по плаваниюобеспечивается обязательное присутствие медсестры;

- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) ребенок выводится из воды для согревания;

- соблюдается последовательность обучения 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.

**2.4Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**

**План спортивных развлечений** и **праздников.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастнаягруппа | Количествопроведения | Продолжительностьпроведения |
| развлечение | праздник | развлечение | праздник |
| Средняя  | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 20 мин | 45 мин |
| Старшая  | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 30 - 35 мин | до 1 часа |
| Подготовительная  | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 40 мин | до 1 часа |

**2.5.**Модель организации воспитательно-образовательного процесса.

**Средний дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление | 1-я половина дня | 2-я половина дня |
|  Физическое развитие | -самомассаж биологически активных точек-дыхательная гимнастика-беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни-уроки здоровья-беседы о последовательности и необходимости выполнения процедур закаливания, культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания- самостоятельная двигательная деятельность- утренняя гимнастика-подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями-организованная деятельность по физическому развитию (бассейн)- двигательная деятельность на прогулке | -закаливающие процедуры- профилактика плоскостопия- профилактика близорукости- профилактика правильной осанки- чтение художественной литературы- рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни- Гимнастика после сна- Физкультурный досуг- Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид. работы воспитателя с детьми-игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств-игры и упражнения для развития силы-игры и упражнения для развития выносливости-игры и упражнения для развития гибкости-игры и упражнения для развития координации движений |

**Старший дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление | 1-я половина дня | 2-я половина дня |
|  Физическое развитие | -самостоятельная двигательная деятельность (физкультурное оборудование, тренажеры)- -утренняя гимнастика- -подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями-физкультурные занятия (бассейн)- двигательная деятельность на прогулке-индивидуальная работа по развитию физических качеств- уроки здоровья-игры по развитию умений описывать свое самочувствие -беседа о здоровом образе жизни, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования -проблемная ситуация по формированию умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом. | - гимнастика после сна- физкультурный досуг -двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми -двигательная деятельность на прогулке -подвижные игры разной интенсивности -индивидуальная работа по развитию физических качеств - двигательная деятельность по интересам -работа с дидактическим материалом по физическому воспитанию-тематический досуг -корригирующая гимнастика -закаливающие процедуры (ходьба по мокрым дорожкам, босохождение, обширное умывание и др.)-беседы о здоровом образе жизни -игровая задача по формированию культурно-гигиенических навыков-проектная деятельность по здоровье сбережению- час двигательного творчества-игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств-игры и упражнения для развития силы-игры и упражнения для развития выносливости-игры и упражнения для развития гибкости-игры и упражнения для развития координации движений |

**3**. **СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.**

**3.1 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 | Название программы, методического пособия. | Дидактическое обеспечение. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4-5 лет |  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.2.Приобщать детей к плаванию:-учить скользить с надувным кругом;-формировать попеременное движение ног (способом кроль).3.Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).4.Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.5.Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.6.Формировать «дыхательное удовольствие».7.Формировать гигиенические навыки:-самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности;-мыться под душем;-насухо вытираться при помощи взрослого;8.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. 9.Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;10.Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине;11.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.12.Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.- 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, физкультура и пр.;- 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). | -Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией ВераксыОбразовательная область «Физическая культура». -Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г. - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская | -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;-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 |  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.- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациями, 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. |  -Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией ВераксыОбразовательная область «Физическая культура». -Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - Программа «Здоровье»В.Г.Алямовская- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993 | -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 |  1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания пли плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.-Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию;-совершенствовать опорно–двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма;-воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и чело­веческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;-обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего;-обогащать и углублять представления детей о том, как поддер­жать, укрепить и сохранить здоровье.-воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиени­ческих навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.-обеспечить сохранение и укрепление физического и психиче­ского здоровья детей. |  -Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией ВераксыОбразовательная область «Физическая культура». -Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - Программа «Здоровье»В.Г.Алямовская- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993 | -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 движений по плаванию.-дидактические игры по формированию культуры здоровья;-наборы картин по здоровому образу жизни;-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». |

**3.2** ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Перспективное планирование по обучению плаванию (средний возраст)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения занятия | №недели | Программное содержание |
| сентябрь | 1,2 | Ознакомление с правилами поведения в бассейне; с разными способами плавания: кроль на груди и на спине. |
| 3,4 | Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой. |
| октябрь | 1,2 | Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой. |
|  | 3,4 | Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга. |
| ноябрь | 1,2 | Приучать детей самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость |
|  | 3,4 | Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; упражнять в умении выполнять выдох в воду. |
|  |
| декабрь | 1,2 | Формировать умение лежать на поверхности воды с доской и без доски; активизировать внимание детей. Продолжать учить делать выдох в воду, открывать глаза в воде. |
|  | 3,4 | Продолжать формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. |
| январь | 1,2 | Подготавливать к выполнению скольжения на груди. |
|  | 3,4 | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; начинать разучивать движения ногами. |
| февраль | 1,2 | Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движения ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость. |
|  | 3,4 | Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении. Отрабатывать согласованность действий. |
| март | 1,2 | Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность. |
|  | 3 | Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость. |
|  | 4 | Учить всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в воде. |
| апрель | 1 | Разучивать скольжение на спине с доской и без доски; ознакомиться с движением ног лежа на спине; держась запоручень; приучать действовать по сигналу. |
|  |
| 2 | Закреплять навык открывания глаз в воде; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. |
|  | 3 | Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам. |
|  | 4 | Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия. |
| май | 1 | Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движений ног. |
|  | 2 | Упражнять в скольжение на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде. |
|  | 3 | Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. |
|  | 4 | Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных беспрерывных движений ногами; приучать детей правильно оценивать свои достижения. |

Перспективное планирование занятий по обучению плаванию

(старший и подготовительный возраст)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения занятия | № п/п | Программное содержание |
| сентябрь | 1 | Ознакомление с различными движениями в воде |
|  | 2 | Формирование осанки |
|  | 3 | Развитие мышц ног |
|  | 4 | Развитие мышц рук (при помощи круговых вращений в разных направлениях) |
| октябрь | 1 | Плавание на груди, спине без выноса рук |
|  | 2 | Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду |
|  | 3 | Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем, с опорой |
|  | 4 | Скольжение на груди, спине с работой ног |
| ноябрь- | 1 | Совершенствование плавания облегченным кролем на груди |
| 2 | Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегченным кролем на спине, с выносом рук |
| 3 | Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног |
| 4 | Развитие подвижности суставов |
| декабрь | 1 | Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду |
|  | 2 | Совершенствование техники плавания кролем на спине |
|  | 3 | Совершенствование техники скольжения на груди и спине с работой ног как при плавании кролем |
|  | 4 | Развитие гибкости |
| январь | 1 | Совершенствование умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегченным кролем на груди |
|  | 2,3 | Совершенствование техники плавания кролем на спине |
|  | 4 | Развитие мышечного корсета |
| февраль | 1 | Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди и спине |
|  | 2 | Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног |
|  | 3 | Развитие подвижности плечевых суставов |
|  | 4 | Развитие смелости, решительности |
| март | 1 | Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры |
|  | 2 | Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук |
|  | 3 | Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине |
|  | 4 | Развитие координационных способностей |
| апрель | 1 | Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении |
|  | 2 | Совершенствование техники плавания облегченным кролем, плавание кролем на груди и спине |
|  | 3 | Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств |
|  | 4 | Развитие силы мышц |
| май | 1 | Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук |
|  | 2 | Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине |
|  | 3 | Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног |
|  | 4 | Развитие координации |

**3.3 ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**Средняя группа.**

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

К концу года дети должны уметь:

* Погружать лицо и голову в воду.
* 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.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
* Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
* Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

**Старшая группа.**

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

К концу года дети должны уметь:

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Бегать парами.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
* Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

 - Скользить на груди с работой ног.

* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
* Выполнять упражнение «Поплавок».

**Подготовительная к школе группа**

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

К концу года дети должны уметь:

* Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
* Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой

 -- Скользить на груди и на спине с работой ног.

* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
* Плавать на груди с работой ног.
* Пытаться плавать способом на груди и на спине.

3.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Целевые ориентиры образовательного процесса.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка: целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**Задачи по возрастам**

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;

Способствовать проявлению интереса к занятиям в бассейне, умеет пользоваться оборудованием;

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности в бассейне;

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (круги, доски, игрушки тонущие, мячи, кораблики);

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении самостоятельных упражнений, в играх на воде. 4-5 лет

способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в играх на воде;

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении самостоятельных - специальных упражнений, создавать ситуацию успеха;

Поощрять самостоятельное и творческое использование инвентаря для игр на воде.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: водное поло, искатели, синхронное плавание; Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

Содействовать самостоятельной организации знакомых игр;

Стимулировать проявление интереса к водным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами водных видов спорта. Содействовать самостоятельной организации знакомых игр, поощрять придумывание собственных игр, упражнений в воде.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и плаванию, отдельным достижениям в области спорта (плавания);

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям, желание посещать спортивные секции по плаванию.

(Задачи и целевые нормативы взяты из книги «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А.Чеменевой. – СПб.: «Издательство «Д-П», 2011)

Конечным результатом освоения Программы является следующие целевые ориентиры:

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.

3.6Система мониторинга достижения планируемых результатов.

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

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

 Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

 Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей вкаждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Задача |
| Средняя | Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха,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 | Тоже, 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. |

**3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 Материально – техническое обеспечение программы**

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

- спасательные круги;

- плавательные доски;

- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки;

- резиновые и пластмассовые игрушки;

- тонущие игрушки;

- нудлсы;

- калабашки;

-ворота (игра водное поло);

-плавательный батут;

- отяжеленные обручи;

- мячи разного размера.

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

**3.2 Структура проведения занятий**.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);

- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);

- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;

- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;

- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;

- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;

- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;

- оформление фотовыставок в течение года.