

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Московской области  
Управление делами Президента Российской Федерации  
ФГБОУ «Прогимназия «Снегири»

**ПРИНЯТА**

На заседании  
педагогического совета  
ФГБОУ «Прогимназия  
«Снегири»  
Протокол №8 от 30.05.2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ФГБОУ  
«Прогимназия «Снегири»  
Николаева Т.Н.  
Приказ № 75/3В от  
29.08.2024

**Рабочая программа  
по обучению детей плаванию  
по программе Т.И. Осокиной, Тимофеевой Е.А., Богиной Т.Л.)  
«Обучение плаванию в детском саду»  
на 2024-2025 учебный год**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: стартовый  
Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 1 год



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ПРОГИМНАЗИЯ "СНЕГИРИ" УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ  
ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Николаева Татьяна Николаевна, Директор

6B705CF06AE5A7B38374701C4BFA16D7  
с 28.08.2023 17:46 по 20.11.2024 17:46 GMT+03:00

Автор: Опарина Елена Николаевна  
Инструктор по физической культуре

## Содержание

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка... ..	3
1.2. Цели и задачи реализации программы .....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	6
1.4. Методы обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	7
1.5. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста .....	8
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>12</b>
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.....	12
2.2. Годовой календарный учебный план на программный материал .....	14
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>16</b>
3.1. Материально – техническое обеспечение программы.....	19
3.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию .....	18
<b>4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>21</b>
4.1. Система мониторинга... ..	21
4.2. Краткая презентация... ..	22
Список литературы.....	23

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов инновационной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий, наличие бассейна и обеспечивает разностороннее развитие воспитанников в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие. Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программ: Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать» Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1991г. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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 воспитанников. 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 воспитанникам освоить элементы плавания.

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

Задача детского сада – приобщить воспитанников к активным занятиям физической культурой и плаванием.

Плавание, как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребёнком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активностью, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания – это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде – это дети.

Программа предполагает:

Проведение 1 занятия в неделю в средней, старшей и подготовительной к школе группах. Продолжительность организованной образовательной деятельности: 20 мин - средняя группа, 25 мин - старшая группа, 30 мин - подготовительная группа в воде.

Педагогический анализ знаний, умений и навыков воспитанников (мониторинг) проводится 2 раз в год (вводный - сентябрь, итоговый - в мае).

Программа основывается на следующие нормативные документы:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
- Федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования"
- Приказом Министерства просвещения РФ от 15 мая 2020 г. № 236 "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155).
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847).
- Концепция дошкольного воспитания;
- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования (ООП ДО) ФГБОУ «Прогимназия «Снегири» УДП РФ (принята решением Педагогического Совета от 31 августа 2023г. протокол № 1).
- уставом ФГБОУ «Прогимназия «Снегири» (далее – Прогимназия).

Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими ценностно-целевые и методологические основы данной Программы, являются:

Обязательная часть Программы разработана на основе инновационной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строится с учётом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно – образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными особенностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно – оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха воспитанников может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. Задачей занятия по плаванию является не только закаливание организма, но также предоставление возможности научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены санитарно – гигиенические правила.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения воспитанников 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. Воспитанников учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области – «Физическое развитие» (обучение воспитанников плаванию) - 4 – 7 лет.

Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год. (сентябрь 2023 – май 2024 года.) Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

## **1.2 Цели и задачи реализации Программы дошкольного образования**

### **Цель программы:**

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий, для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

### **Задачи программы:**

1. Оздоровительные:
  - содействие расширению адаптивных возможностей детского организма;
  - укрепление здоровья воспитанников, содействие их гармоничному психофизическому развитию;
  - совершенствование опорно – двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
2. Образовательные:
  - формировать двигательные умения и навыки.
  - формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле:
  - не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней;

- передвигаться по дну бассейна различными способами;
- погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой;
- лежать в воде на груди и на спине;
- скольжению в воде на груди и на спине;
- выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;
- выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине;
- сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине;

### 3. Воспитательные:

- воспитывать заботу о своем здоровье
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию.

## **1.3 Принципы и подходы к формированию Программы**

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.

2. Построение 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).

3. Содействие и сотрудничество воспитанников и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

4. Поддержка инициативы воспитанников в различных видах деятельности.

5. Сотрудничество МКДОУ с семьей.

6. Приобщение воспитанников к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

9. Учет этнокультурной ситуации развития воспитанников.

### **Основные принципы программы «Обучение плаванию в детском саду Т.И Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т. Л. Богиной.**

Общепедагогические принципы:

- 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 психофизической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных возможностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания (от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения).

#### **1.4. Методы обучения плаванию детей дошкольного возраста**

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

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

1. **Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**
  - комплекс подводящих упражнений;
  - элементы «сухого плавания».
2. **Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:**
  - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
  - погружение в воду, в том числе с головой;
  - упражнение на дыхание;
  - открывание глаз в воде;
  - всплытие и лежание на поверхности воды;
  - скольжение по поверхности воды.
3. **Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:**
  - движение рук и ног;
  - дыхание пловца;
  - согласование движений рук, ног, дыхания;
  - плавание в координации движений.
4. **Простейшие спады и прыжки в воде:**
  - спады;
  - прыжки на месте и с продвижением.
5. **Игры и игровые упражнения способствующие:**
  - развитию умения передвигаться в воде;
  - овладению навыком погружения и открывания глаз;
  - овладению выдохам в воду;
  - развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;
- овладению скольжением
- развитию умения выполнять прыжки в воде;
- развитию физических качеств.

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

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом;
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

## **1.5. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Основными участниками реализации Программы являются: воспитанники средней, старшей и подготовительной групп, родители (законные представители), педагоги.

Разделение воспитанников на возрастные группы осуществляется в соответствии с закономерностями психического развития ребенка и позволяет более эффективно решать задачи по реализации Программы дошкольного образования с воспитанниками, имеющими, в целом, сходные возрастные характеристики.

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

### *Средний дошкольный возраст (4-5 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 ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

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

### *Старший дошкольный возраст (5-6 лет)*

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

#### *Подготовительный к школе 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. 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 и взаимоконтроля. Дошкольники проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у воспитанников потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

#### *Планируемые результаты освоения образовательной программы в средней группе (от 4 до 5 лет) парциальная программа «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина*

Средний дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям, имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне. К концу года воспитанники должны уметь:

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

#### *Планируемые результаты освоения образовательной программы в старшей группе (от 5 до 6 лет) парциальная программа «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина.*

В старшей группе воспитанники 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 без опорного положения. Двигательные навыки, приобретенные в среднем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Воспитанники хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года воспитанники 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».

*Планируемые результаты освоения образовательной программы в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет) (часть формируемая участниками образовательных отношений, парциальная программа «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т. Л. Богина,*

Подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что воспитанники 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. Воспитанники 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 воспитанники 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 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.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Образовательная деятельность предусматривает решение программных образовательных задач в следующих формах организации деятельности:

1. Совместная образовательная деятельность взрослых и воспитанников;
2. Свободная самостоятельная деятельность воспитанников.

3. Совместная образовательная деятельность воспитанников и взрослых осуществляется как в ходе непосредственно образовательной деятельности, так и в ходе осуществления режимных моментов.

Совместная деятельность предполагает индивидуальную, подгрупповую и групповую формы организации образовательной работы с воспитанниками. Она строится на:

- субъект-субъектной (партнерской, равноправной) позиции взрослого и ребенка;
- диалогическом (а не монологическом) общении взрослого с воспитанниками;
- продуктивном взаимодействии ребенка со взрослым и сверстниками;
- партнерской формой организации образовательной деятельности (возможностью свободного размещения, перемещения, общения воспитанников и др.)

Вся работа по реализации Программы строится при тесном взаимодействии с семьями детей.

### 2.2. Годовой календарный учебный план на программный материал в средней группе

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	2 полугодие
<b>Всего в год</b>				
1.	Специальные плавательные упражнения	7	4	3
2.	Погружение в воду	7	3	4
3.	Всплывание, лежание, скольжение на воде	11	4	7
4.	Вдох и выдох	3	3	-

5.	Игры и развлечения на воде	6	3	3
6.	Диагностика НОД	2	-	2
<b>Итого в год:</b>		<b>36</b>	<b>17</b>	<b>19</b>

### Задачи обучения плаванию в средней группе:

**Воспитание гигиенических навыков.** Учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

**Развитие двигательных умений и навыков.** Учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело, держась за поручень. Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

**Погружение в воду:** опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дую.

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

### **Распределение видов упражнений в порядке усложнения:**

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

**Бег:** «Кто быстрее?», «Лошадки».

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

**Погружение в воду:** до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с опусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох.

### **Годовой календарный учебный план на программный материал в старшей группе**

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	2 полугодие
Всего в год				
1.	Специальные плавательные упражнения	7	7	-
2.	Погружение в воду	4	2	2
3.	Всплывание, лежание, скольжение на воде	11	4	7
4.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	6	-	6
5.	Дыхательные упражнения. Вдох и выдох	2	2	-
6.	Игры и развлечения на воде	4	2	2
6.	Диагностика НОД	2	-	2
<b>Итого в год:</b>		<b>36</b>	<b>17</b>	<b>19</b>

### **Задачи обучения плаванию воспитанников старшей группы:**

**Гигиеническое воспитание:** учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

**Развитие двигательных умений и навыков:** учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

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

**Скольжение:** учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди

и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

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

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

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

### **Распределение упражнений в порядке усложнения:**

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

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

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

**Упражнения на скольжение:** встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо.

### Годовой календарный учебный план на программный материал в подготовительной группе

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	2 полугодие
<b>Всего в год</b>				
1.	Специальные плавательные упражнения	3	3	-
2.	Погружение в воду	3	3	-
3.	Всплывание, лежание на воде	4	3	1
4.	Скольжение на груди	4	3	1
5.	Скольжение на спине	5	-	5
6.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	6	3	3
7.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине	6	-	6
8.	Игры и развлечения на воде	3	2	1
9.	Диагностика НОД	2	-	2
<b>Итого в год:</b>		<b>36</b>	<b>17</b>	<b>19</b>

#### **Задачи обучения плаванию воспитанников к подготовительной группы:**

**Гигиеническое воспитание:** продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

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

увеличивая нагрузку.

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

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

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

### **Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):**

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

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

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

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

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль». Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

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

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

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Материально – техническое обеспечение программы.** Оснащение учебно-методическими материалами и средствами обучения и воспитания



(методические и учебные пособия, оборудование, игровой, дидактический материал,ТСО).

Образовательная деятельность организуется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами; ФГОС ДОУ правилами пожарной безопасности; требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей); требованиями к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой; требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)

### Развивающая предметно-пространственная среда

Вид помещения использование функциональное	Примерное оснащение	
Бассейн		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по обучению плаванию</li> <li>• Индивидуальные занятия</li> <li>• Тематические досуги</li> <li>• Развлечения</li> <li>• Праздники на воде</li> <li>• Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей</li> </ul> Зал сухого плавания <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Спортивные досуги</li> <li>• Развлечения, праздники</li> </ul> Консультативная работа с родителями и воспитателями Индивидуальные занятия. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж</li> </ul> Дыхательные упражнения	Нуделсы, поручень, плавательные доски, большие надувные плавательные игрушки, мелкие игрушки плавающие, тонущие, мячи разного размера, обручи, плавающее кольцо, надувные пляжные мячи, шведская стенка, контрастная дорожка, ковры, индивидуальные коврики, шапочки.	
<b>Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»</b>		
<b>Автор</b>	<b>Название</b>	<b>Издательство</b>
Т. И. Осокина Е.А. Тимофеева Т.Л. Богина	Обучение плаванию в детском саду	Москва «Просвещение» 1991г.

### **3.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию**

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

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне, расположенном в здании Прогимназии

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий 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 50 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

#### **Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество занятий</b>	
	<b>в неделю</b>	<b>в год</b>
<b>Средняя</b>	<b>1</b>	<b>36</b>
<b>Старшая</b>	<b>1</b>	<b>36</b>
<b>Подготовительная к школе</b>	<b>1</b>	<b>36</b>

#### **Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Длительность занятий, мин.</b>
<b>Средняя</b>	<b>20</b>
<b>Старшая</b>	<b>25</b>
<b>Подготовительная к школе</b>	<b>30</b>

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста дошкольников.

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

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

Большая роль в подготовке и проведении 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.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у воспитанников всех плавательных принадлежностей, помогает подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает воспитанников в бассейн, под его присмотром раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию.

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.

Важнейшее условие охраны здоровья детей при обучении плаванию – содержание бассейна на должном санитарно-гигиеническом уровне.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию:

- ежедневная смена воды;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря.

Контроль за санитарным состоянием основных и подсобных помещений плавательного бассейна, правильностью и регулярностью дезобработки воды и чаши бассейна, оборудования осуществляют медицинский работник ДОУ.

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

Возрастная группа	Температура воды ( $^{\circ}\text{C}$ )	Температура воздуха ( $^{\circ}\text{C}$ )
Средняя	30-32 $^{\circ}\text{C}$	29 $^{\circ}\text{C}$
Старшая	30- 32 $^{\circ}\text{C}$	29 $^{\circ}\text{C}$
Подготовительная к школе	30 - 32 $^{\circ}\text{C}$	29 $^{\circ}\text{C}$

До начала организации плавания в бассейне воспитанников 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 занимающимся.

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

- ООД 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 образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 8-10 человек.
- допускать воспитанников к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать воспитанников выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- проводить поименно переключку - до входа в воду и после выхода из нее.
- научить воспитанников пользоваться спасательными средствами.
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за воспитанниками, и видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- не проводить 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.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения воспитанниками правил обеспечения безопасности 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 инструктора;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

## IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 4.1. Система мониторинга.

Система мониторинга достижения воспитанниками 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.

Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений воспитанников, 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 воспитанников в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала.

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

Возрастная группа	Задачи
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	Более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и 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, плавать способами кроль на груди и на спине, брасс.

#### *Протокол обследования навыков плавания.*

##### *Средняя группа.*

Фамилия, имя воспитанника	Ходьба с заданиями	Бег с заданиями	Опускание лица в воду	Принятие горизонтального положения тела

#### *Протокол обследования навыков плавания.*

##### *Старшая группа.*

Фамилия, имя	Погружение в	Упражнение	Упражнение	Скольжение в
--------------	--------------	------------	------------	--------------

воспитанника	воду с головой	«Медуза» в парах	«Поплавок»	положении «Стрела»
--------------	----------------	------------------	------------	--------------------

**Протокол обследования навыков плавания.**

**Подготовительная к школе группа.**

Фамилия, имя воспитанника	Ориентировка под водой	Упражнение «Медуза» «Поплавок»	Плавание кроль на груди с доской	Плавание любым способом 5м
---------------------------	------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------

1 балл-ребёнок не выполняет упражнение, боится

2 балла-ребёнок придаёт усилие выполняет задание и упражнения с помощью педагога

3 балла - ребёнок выполняет задание не совсем чётко, но самостоятельно

4 балла –Задание, упражнение выполнено чётко, правильно выдержав время

Уровни:

Ниже среднего - 1 балл

Средний – 2 балла

Хороший – 3 балла

Высокий – 4 балла

#### **4.2. Краткая презентация Программы**

Рабочая программа по плаванию разработана в соответствии с требованиями ФГОС инструктором по плаванию на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности. Программа ориентирована на детей от 4 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «Обучение плаванию в детском саду» Осокиной Т.И.. Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры.

Целью занятий по плаванию является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Обучение плаванию дошкольника предусматривает:

В первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений. Обучение плаванию в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных занятиях, так и в игровой деятельности, и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Важными задачами программы является:

- воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и

др.), развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены.

Работа с родителями:

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

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Дорофеева Э.М. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы». — Издание пятое (инновационное), испр. И доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — 336 с.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада.— 3-е изд., дораб. и доп. — М.: Просвещение, 1985. -80 с.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.