

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5»**

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 5»
протокол № 1 от 30.08. 2024г

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 5»
_____ Т.В.Гергерт
приказ от 30.ю08.2024 г. № 225

**Дополнительная общеразвивающая программа по обучению детей плаванию
«КАПИТОШКА»**

(возраст от 3 до 7 лет)
Срок реализации-1 год

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Кириличенко А.А.
Инструктор по физической культуре

г. Вилючинск 2024г.

Содержание

Разделы	Содержание разделов	Страница
1. Целевой раздел	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель, задачи, принципы реализации дополнительной программы	4
	1.3. Психолого-педагогическая характеристика воспитанников	4
	1.4. Планируемые результаты освоения программы	6
	1.5. Система мониторинга достижения планируемых результатов	8
2. Содержательный раздел	2.1. Описание дополнительной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей	9
	2.1.1. Форма и режим занятий	9
	2.1.2. Содержание работы в первый год обучения	11
	2.1.3. Содержание работы во второй год обучения	13
	2.1.4. Содержание работы в третий год обучения	15
	2.2. Планирование образовательной деятельности	17
	2.2.1. Учебный план	17
	2.2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников	19
3. Организационный раздел	3.1. Организация занятий	19
	3.2. Условия реализации программы	19
	3.2.1. Санитарные нормы температурного режима в бассейне	20
	3.2.2. Обеспечение безопасности во время проведения занятий по плаванию	21
	3.2.3. Оборудование для проведения занятий по плаванию	22
	Литература	23

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребёнка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребёнка, а так же систематизация и планирование работы в данном направлении в 2024/25 учебном году.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Дополнительная общеобразовательная программа по обучению детей плаванию (далее-Программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.), (далее – Стандарт).

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

Программа разработана на основании следующего нормативно – правового обеспечения:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.);
 - Приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)
 - Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);
 - Указом Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
 - Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
 - Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа составлена на основе программ «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной, Е.А. Рабочая программа по обучению дошкольников плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

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 плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

1.2. Цель, задачи, принципы

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.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, 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 к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

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

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

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

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

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

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

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

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

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

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

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Средняя группа

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

плескаться в бассейне. Во втором полугодии 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 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.
- Попытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Попытаться 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, проплыть 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.
- Попытаться 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.

1.5. Система мониторинга достижения планируемых результатов

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной 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 2 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 в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого

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

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	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Освоение содержания дополнительной рабочей программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы с помощью тестово-мониторинговых занятий.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

-Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

-Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

2 .Содержательный раздел

2.1. Описание дополнительной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей

Особенностью дополнительной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса Учреждения. В процессе её реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Режим дня.

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

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение (приложение 1).

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

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

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

2.1.1. Форма и режим занятий

В Программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве 6 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся в течение года: 20 мин — в средней (2 раза в неделю), 25 мин — в старшей (2 раза в неделю). Кроме того, в старших группах детей знакомят также с элементами спортивного плавания.

Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребёнка, узнаёт его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесёнными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение дополнительной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

Водный этап обучения

Задачи

- познакомить детей с помещением бассейна;
- приобщить малышей к плаванию;
- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укрепить мышцы тела, нижних конечностей;
- сформировать «дыхательное удовольствие»;
- сформировать гигиенические навыки;
- научить правилам поведения на воде.

Интеграция с образовательными областями

Программа взаимодействует со следующими областями: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

О чём узнают дети

Дети знакомятся с помещением бассейна, раздевальных и душевых комнат. На примере другой группы посмотрят «зрителями» как нужно: раздеваться, складывать одежду; пройти осмотр чистоты кожного покрытия и ухода ногтей на руках и ногах; надеть плавательную шапочку; пройти в душевую, помыться там мочалкой и сполоснуться; надеть купальный костюм и вместе с инструктором по плаванию спуститься по лестнице в воду. Узнают о свойствах воды. Освоят передвижения в воде. Начнут выполнять простые упражнения, подводящие к обучению плаванию в дальнейшем.

Малыши узнают об основных умениях и навыках личной гигиены, содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; о ситуациях, угрожающих здоровью; о строении тела человека, его основных частях, их назначениях, правилах ухода за ними через стихи и потешки.

Что осваивают дети

Дети учатся свободно чувствовать себя в помещении бассейна. С помощью инструктора по плаванию спускаются по лестнице в чашу бассейна и выходят из него.

Передвигаются в воде, держась за руку инструктора или за перила лестницы, постепенно переходят на самостоятельные передвижения в воде. Играют с надувными игрушками, кругами, мячами и другими предметами. Знакомятся со свойствами воды, учатся не бояться брызг. Приучаются слушать команды инструктора и выполнять нужные движения и упражнения в воде. Осваивают игровые упражнения и игры, подводящие к погружению лица в воду и задержки дыхания под водой.

Упражнения и игры

Игровые упражнения с предметами: «Поймай рыбку», «Догони мяч», «Плыви игрушка». Игры: «Прыгаем как зайчики», «Хоровод», «Карусели», «Кораблики», «День и ночь», «Цапли», «Маленькие и большие ножки», «Фонтан», «Солнышко и дождик», «Догони меня», «Бегом за мячом». Упражнение на погружение в воду: «Горячий чай», «Умывание», «Черепашка», «Смелые ребята», «Море волнуется», «Волны на море».

Тестовые задания (мониторинг)

1. свободный и самостоятельный вход в воду;
2. погружение лица в воду;
3. погружение в воду с открыванием глаз под водой;
4. с желанием заходит в воду и передвигается в ней;
5. интересуется разнообразными физкультурными упражнениями, действиями с надувной игрушкой.

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребёнка (что нас радует)

- ребёнок свободно находится в помещении бассейна;
- с желанием заходит в воду и самостоятельно передвигается в ней;
- интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с надувными игрушками;
- уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания;
- с большим желанием вступает в общение с другими детьми при выполнении игровых упражнений в воде и в подвижных играх;
- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения на воде. Стремится соблюдать элементарные правила гигиены;
- с удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ребёнок отказывается заходить и спускаться в чашу бассейна;
- малоподвижен, боится отойти от бортика;
- неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая;
- боится полностью погрузиться в воду;
- не умеет действовать по указанию инструктора;
- не желает вступать в общение с воспитателем и другими детьми для выполнения игровых плавательных упражнений;
- ребёнок не проявляет интереса к правилам безопасного поведения, имеет крайне скромные представления о правилах личной гигиены.

2.1.2. Содержание работы в первый год обучения

Задачи:

- учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней;
- формировать навык горизонтального положения тела в воде;
- продолжать учить плавать облегчёнными способами;
- учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом

кроль на груди, спине;

- продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции;
- способствовать повышению функциональных возможностей ССС и ДС;
- укреплять мышечный корсет ребёнка;
- активизировать работу вестибулярного аппарата;
- формировать гигиенические навыки.

Интеграция с образовательными областями

Дополнительная общеразвивающая программа взаимодействует со следующими областями: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

О чём узнают дети

Дети выполняют игровые упражнения на воде в разном темпе, с разнообразными движениями рук и ног; свободно передвигаться в водном пространстве; учиться задерживать дыхание (на вдохе); выполнять погружение, и выдох в воду; лежание на поверхности воды на груди и спине (в нарукавниках); научатся работать ногами кролем (с плавательной доской); ознакомятся с облегчённым способом плавания.

Учатся дети раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела.

Что осваивают дети

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдох в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с плавательной доской; плавание облегчёнными способами.

Осваивают навыки личной гигиены; самостоятельно пользоваться полотенцем и мочалкой; раздеваются и одеваются в определённой последовательности; аккуратно складывают одежду.

Упражнения и игры

«Догони меня», «Телефон», «Насос», «Водолаз», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звёздочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Весёлые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Тестовые задания (мониторинг)

1. ориентирование в воде с открытыми глазами;
2. лежание на груди в нарукавниках и без них;
3. лежание на спине в нарукавниках;
4. плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребёнка (что нас радует)

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

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ребёнок имеет отклонения в состоянии здоровья, часто болеет, редко посещает плавательный бассейн;
- ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений в воде. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа инструктора по плаванию;
- затрудняется в оценке движений других детей, выделении их ошибок, нарушении правил в играх. Сам нарушает правила в играх;
- ребёнок не всегда самостоятельно играет в подвижные игры на воде, активно общаясь со сверстниками и инструктором по плаванию, редко проявляет творчество, инициативность, не контролирует правила;
- у ребёнка не проявляется интерес к освоению правил безопасного поведения на воде. Он сам становится источником возникновения опасных ситуаций в отношениях со сверстниками, часто травмируется;
- несмотря на предупреждение взрослого, не проявляет осторожность при движении по обходным дорожкам.

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Знакомство с водой	1
3.	Передвижение в воде и погружение лица в воду	14
4.	Ложимся на воду	10
5.	Всплывание и лежание на воде	12
6.	Движения ног в стиле «кроль» (на суше и в воде)	16
7.	Движения рук в стиле «кроль» (на суше и в воде)	16

№ п/п	Название темы	Количество часов
8.	Контрольно-мониторинговое занятие	2
Итого		72

2.1.3. Содержание работы во второй год обучения

- научить скольжению на груди, спине с различным положением рук;
- обучить согласовывать движения ног с дыханием;
- разучить движения рук способами «кроль» (на груди, спине), «брасс»;
- обучить плавать кролем на груди, спине в полной координации;
- научить движению ног при плавании способом «дельфин»;
- способствовать закаливанию организма;
- повысить общую и силовую выносливость мышц;
- активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

Увеличивать резервные возможности дыхания;

- сформировать гигиенические навыки.

Интеграция с образовательными областями

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»

О чём узнают дети

Дети учатся согласовывать движения ног с дыханием. Знакомятся с выполнением скольжения с шестом. Изучают движения рук способами кроль на груди, спине, брасс. Учатся плавать кролем на груди, спине в полной координации. Знакомятся с новыми подвижными играми на воде. Формируют новые гигиенические требования и навыки.

Что осваивают дети

У детей формируются новые двигательные умения работы ногами и руками брасом, кролем на спине и груди. Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами.

Чистыми и опрятными (с остриженными ногтями), без каких-либо проявлений на коже приходят в бассейн. Свободно, быстро, аккуратно раздеваются, одеваются; самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать все тело в определённой последовательности; осторожно сушить волосы под феном.

Упражнения и игры

«Звёздочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда». Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Караси и карпы», «Караси и щука», «Весёлые ребята», разнообразные эстафеты.

Тестовые задания (мониторинг)

1. скольжение на груди (с шестом и без него);
2. скольжение на спине (с нарукавниками и без них);
3. плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди;
4. плавание произвольным способом

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребёнка (что нас радует)

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

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ребёнок имеет отклонения в состоянии здоровья, часто болеет и пропускает занятия в бассейне, от этого у него плавательный опыт беден (малый объем освоенных основных движений в воде, плохо знаком с игровыми упражнениями и играми);
- не проявляет интереса к новым упражнениям на воде;
- представления о правилах личной гигиены: необходимости мыться, подстригать ногти, надевать чистую одежду; о правилах безопасного поведения на воде носят поверхностный, формальный характер, ребёнок не проявляет интереса к проблемам здоровья;
- ребёнок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, своими вещами и игрушками, требуется постоянное напоминание и помощь взрослого;
- ребёнок неохотно откликается на просьбы о помощи взрослому или другому ребёнку.

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Совершенствование умения всплывать, лежать на воде	14
3.	Совершенствование движений ног и рук в стиле «кроль»	20
4.	Совершенствование умения скользить по воде	15
5.	Обучение плаванию стилем «кроль» на груди и спине	20

№ п/п	Название темы	Количество часов
6.	Контрольно-мониторинговое занятие	2
	Итого	72

2.1.4. Содержание работы в третий год обучения

- отточить и закрепить навык плавания при помощи движений рук с дыханием;
- закрепить навык плавания кролем (на груди, спине), комбинированными способами в полной координации;
- обучить плавать под водой;
- поддержать желание нырять, обучать правильной технике ныряния;
- научить расслабляться на воде, обучить способам отдыха;
- поддержать выбор ребёнком способа плавания;
- способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психофизическому развитию, приобщать к здоровому образу жизни;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, сформировать правильную осанку, повысить работоспособность организма;
- обучить приёмам самопомощи и помощи тонущему;
- закрепить гигиенические навыки;
- познакомить с основными видами спортивного плавания.

Интеграция с образовательными областями

«Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое», «Социально-коммуникативное развитие»

О чём узнают дети

Дети узнают новые способы построений и перестроений в воде. Совершенствуют основные способы плавания, изучают дополнительные комбинированные. Учатся плавать под водой, открывать глаза, ориентироваться в воде. Узнают новые варианты выполнения упражнений и игр в воде. Принимают участие в эстафетах.

Становятся более самостоятельными. Учатся приёмам самопомощи, взаимопомощи и помощи тонущему. Сформируются основные гигиенические навыки, следит за своим опрятным видом.

Что осваивают дети

Дети продолжают совершенствовать двигательные умения работы ногами и руками брасом, кролем на спине и груди. Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Ныряние и плавание под водой с открытыми глазами, доставание предметов со дна бассейна. Учатся расслабляющим упражнениям в воде и приёмам отдыха на воде непосредственно.

Чистыми и опрятными, без каких-либо проявлений на коже приходят в бассейн. Умеют свободно, быстро, аккуратно раздеваются, одеваются; самостоятельно и быстро мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать все тело в определённой последовательности; осторожно сушить волосы под феном; следить за чистотой своего нательного белья и принадлежностей для бассейна.

Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Водолазы», «Белые медведи», «Невод», «Весёлые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Тестовые задания (мониторинг)

1. упражнение «Торпеда» на груди или на спине;
2. плавание кролем на груди в полной координации;
3. плавание кролем на спине в полной координации;
4. плавание произвольным способом.

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребёнка (что нас радует)

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

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ребёнок имеет отклонения в состоянии здоровья, не посещает или редко посещает занятия в бассейне;
- ребёнок допускает ошибки в основных элементах сложных плавательных упражнений. слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;
- допускает нарушение правил в подвижных играх на воде, чаще всего в силу недостаточной подготовленности;

- ребёнок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов; к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками;
- не имеет привычки к постоянному выполнению культурно-гигиенических навыков. выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, элементарные правила здорового образа жизни только при напоминании взрослого;
- проявляет равнодушие по отношению к больному члену семьи, к заболевшему сверстнику.

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Закрепление навыка всплывания, лежания на воде	14
3.	Закрепление умения скользить по воде на груди и спине	20
4.	Закрепление движений рук и ног в стиле «кроль»	15
5.	Закрепление навыка плавания кролем на груди и спине	20
6.	Контрольно-мониторинговое занятие	2
Итого		72

Перспективный план работы по обучению детей элементам плавания представлен в Приложении 1.

2.2. Планирование образовательной деятельности

2.2.1 Учебный план. Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Группа №1

наименование услуги	количество детей в группе	длительность(минуты)	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц
"Капитошка"	6	25	2	8

Группа №2

наименование услуги	количество детей в группе	длительность(минуты)	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц
"Капитошка"	6	20	2	8

2.2.2 Взаимодействие с семьями воспитанников

Перспективный план проведения консультаций с родителями.

месяц	Для детей среднего дошкольного возраста	Форма проведения
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию»	Инд. консультация

	малышей»	
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
май	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие

месяц	Для детей 5-6 лет	Форма проведения
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация
май	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие

месяц	Для детей 6-7 лет	Форма проведения
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие

3.Организационны раздел

3.1. Организация занятий

Занятий проводятся не ранее, чем через 40 мин после еды во второй половине дня.

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

При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

3.2. Условия реализации Программы

Для организации плавания детей в бассейне созданы определенные условия.

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

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования
- контролируется санэпидстанцией.

3.2.1.Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в раздевалке (0С)	t воздуха в зале	воздуха в бассейне	Воды (0С)
31	31	31	30

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.). Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- ☐ -доски,
- ☐ -мячи разного размера,
- ☐- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, надувные игрушки и т.д.)
- ☐ -мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В

то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение).

3.2.2. Обеспечение безопасности во время проведения занятий

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Занятия по плаванию проводятся 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 занятия по плаванию с подгруппами, превышающими 5-6 человек.

- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

- Научить детей пользоваться спасательными средствами.

- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.

- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.

- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

- Соблюдать методическую последовательность обучения.

- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий по плаванию.

3.2.3.Оборудование для проведения занятий по плаванию

№	Наименование
	Оборудование для занятий в бассейне
1.	Плавательные доски в ассортименте
2.	Баскетбольное кольцо со щитом (d =23см) для бассейна
3.	Ныряющие кольца (6 штук)
4.	Рыбки игрушки из резины в ассортименте
5.	Гимнастические палки
6.	Дельфин и рыбки (6 шариков с утяжелителем)
7.	Очки для плавания, СПЭ
8.	СПЭ Круг 64 см
9.	Обручи
10.	СПЭ Круг 51 см
11.	Нарукавник 2-0007 20*23
12.	Резиновые мячи 7.5см
13.	Шарики пластиковые (сух. бассейн)
14.	Железные ворота
15.	Маты гимнастические
16.	Пляжный мяч надувной, удочка
17.	Невод (сетка с ручками)
18.	Не тонущие кольца

Литература

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. — СПб: «Детство-пресс», 2003;
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. — СПб: «Детство-пресс», 2005;
3. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. — М.: Аркти, 2003;
4. Левин Г. Плавайте с малышами. — Минск: Полымя, 1981;
5. Маханёва М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. — Москва: Сфера, 2009;
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. — Москва: Просвещение, 1991;
7. Рыбак М.В. Плавай как мы. — М.: Обруч, 2014;
8. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. — М.: Айрис-пресс, 2011.