



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
образовательного учреждения  
ГБДОУ детского сада № 91  
Красносельского района Санкт - Петербурга  
Протокол от 30.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ детским садом №91  
Красносельского района Санкт - Петербурга  
Н.М.Соболева  
Приказ № 65-од от 30.08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНА  
С Советом родителей  
(законных представителей)  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа инструктора  
по физической культуре (плавание)  
на 2023 – 2024 учебный год

Подготовил:  
Инструктор по физической культуре  
Максимов Андрей Валерьевич

Санкт-Петербург  
2023 г.

## **Содержание**

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи образовательной работы по плаванию с детьми .....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию программы .....	6
1.4. Значимые для разработки программы характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста .....	7
1.5. Планируемые результаты освоения программы .....	10
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>11</b>
2.1. Модель организации образовательного процесса по обучению детей плаванию .....	11
2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы по обучению детей плаванию .....	11
2.3. Взаимодействие с педагогами и родителями .....	24
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>25</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение и организация предметно-пространственной среды .....	25
3.2. Программно-методическое обеспечения .....	25
3.3. Особенности проектирования образовательного процесса .....	45
3.4. Оценка качества обучения плаванию детей 3 – 7 лет .....	45
3.5. Список используемой литературы .....	49
<b>Приложения</b>	
Приложение 1: Оценочные тесты по этапам обучения	
Приложение 2: Взаимодействие с педагогами и родителями	

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка (плавание)**

Руководствуясь необходимостью совершенствования процесса физического развития детей дошкольного возраста в условиях ДОО, в целях наилучшей реализации оздоровительной и развивающей направленности физического развития дошкольников, была создана рабочая программа «Адаптация к водному пространству и начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста групп общеобразовательной направленности».

Настоящая рабочая программа «Адаптация к водному пространству и начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста групп общеобразовательной направленности», разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования созданной на основе 273 ФЗ от 29 декабря 2012 года (Закон об образовании Российской Федерации), Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155) с учетом Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района СПб, а также парциальных программ «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой и Рабочих программ педагогов ДОО. Из опыта работы».

Программа направлена на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста с помощью занятий плаванием. Она предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, гармоничное развитие всех мышц тела ребёнка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование коммуникативной компетентности и эмоционально-волевой сферы, развитие познавательных процессов.

При проектировании программы особое внимание уделялось выбору наиболее эффективных методов и приемов взаимодействия с детьми в процессе обучения плаванию.

Программа разработана для детей 3-7 лет. Материал представлен в шаговой форме, чтобы обеспечить овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Два раза в год проводится тестирование, выявляющее степень освоения плавательных движений.

Программа опирается на современные методики образного сюжетного представления о двигательном действии и дидактические принципы обучения плаванию в зависимости от морфофункциональных свойств организма и сенситивных периодов развития.

## **1.2. Цели и задачи образовательной работы по плаванию с детьми**

*Цель образовательной работы по плаванию с детьми*

*-Формирования плавательных навыков детей 3-7 лет.*

*- Задачи образовательной работы по плаванию с детьми*

**«1 ЭТАП» 3-4 лет:**

***Образовательные:***

- адаптировать детей к водному пространству;
- научить без боязни заходить в воду и свободно передвигаться в ней;
- научить задерживать дыхание, выполнять погружение и лежание на поверхности воды;
- научить плавать при помощи ног способом кроль на груди с предметом.

***Оздоровительные:***

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять мышечный корсет ребенка;
- повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - формировать гигиенические навыки.

***Развивающие:***

- развивать внимание, силу, быстроту, гибкость;

***Воспитательные:***

- воспитывать положительное отношение детей к занятиям;
- воспитывать организованность.

**«2 ЭТАП» 4-5 лет:**

***Образовательные:***

- продолжить обучать выдоху в воду с открыванием глаз под водой;
- обучать скольжению на груди, спине;
- обучать передвижению при помощи ног способом кроль на груди (в согласовании с дыханием), спине;
- обучать плаванию в согласовании рук способом кроль;
- обучать движению рук способом брас;
- обучать плаванию комбинированным способом (руки – брас, ноги кроль).

***Оздоровительные:***

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- укреплять мышечный корсет ребенка;
- способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- активизировать работу вестибулярного аппарата;
- активизировать обменные процессы центральной нервной системы.

**Развивающие:**

-внимание, силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость;

**Воспитательные:**

- повышать эмоциональный фон;

- воспитывать выдержки;

- воспитание уверенности в своих силах, смелости;

- воспитывать морально-волевые качества (сдержанность, дисциплинированность, честность, целеустремленность);

- воспитывать выдержку.

**«3 ЭТАП» 5-6 лет:**

**Образовательные:**

- обучить плаванию кролем на груди;

- обучение плаванию кролем на спине;

- обучение плаванию комбинированным способом;

- развитие выносливости.

**Оздоровительные:**

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;

- укреплять дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки;

- повышение общей и силовой выносливости мышц;

- активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.

**Развивающие:**

- развитие выносливости.

**Воспитательные:**

- воспитание воли, целеустремленности;

- воспитание чувства товарищества, выдержки;

- воспитание сознательной дисциплины, организованности;

- воспитание уверенности в своих силах.

**«4 ЭТАП» 6-7 лет:**

**Образовательные:**

совершенствовать плавание кролем на груди в полной координации (дыхание произвольное);

- совершенствовать плавание кролем на спине в полной координации;

- обучение элементам плавания способом брасс, дельфин;

- обучение приемам самопомощи и помощи тонущему;

- развитие выносливости.

**Оздоровительные:**

- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;

- совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;

- повышение работоспособности организма;
- формирование гигиенических навыков;

**Развивающие:**

- развитие выносливости.

**Воспитательные:**

- воспитание культуры выполнения упражнений;
- воспитание настойчивости, чувства собственного достоинства, выдержки;
- воспитание сознательной дисциплины, организованности;
- воспитание уверенности в своих силах.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы.**

Данная программа опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуальных особенностей ребенка:

1. Принцип доступности, предполагающий опору содержания программы на возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста, использование таких методов и приемов, которые позволяют обеспечить сохранение и поддержание интереса детей к занятиям плавания;
2. Принцип постепенности, раскрывающийся в необходимости поэтапного освоения детьми данной программы, разумного дозирования физической нагрузки на ребенка.
3. Принцип систематичности с учетом индивидуальных возможностей, определяющий единство компонентов педагогического процесса: от постановки целей до результата, зависимости содержания, методов, приемов, форм работы с детьми от индивидуальных возможностей и потребностей каждого ребенка.
4. Принцип «от простого к сложному» выступает как условие освоения детьми более сложных приемов плавания, а также приучения их к самостоятельному, уверенному выполнению упражнений на все большей глубине.
5. Принцип наглядности, учитывающий психологические особенности дошкольников и специфику построения педагогического процесса в детском саду.
6. Принцип сознательности и активности, позволяющий создать условия для раскрытия субъектных проявлений каждого малыша, поощрении активности, инициативности дошкольников.
7. Принцип «от целого к частному» предусматривает определенную последовательность в постановке задач, подборе упражнений и приемов обучения.
8. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Разработка комплексов упражнений или подбор одного упражнения направлены не только на профилактику здоровья, но и на всестороннее

оздоровление организма, повышение его работоспособности, повышение его психофизических качеств, поддержание эмоционально – положительного состояния. Физические упражнения способствуют повышению функциональных возможностей всех систем организма.

При построении программы основной акцент ставился на реализацию игровых методов, создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач. Использование дидактических принципов образного игрового представления значительно повысит эффективность учебного процесса.

#### **1.4. Значимые для разработки программы характеристики возрастных особенностей детей «1 ЭТАП» 3 – 4 года»**

У детей младшего дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора (Н.И. Красногорский). Условные рефлексы в этом возрасте вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки ребенка вначале непрочны.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Так, чем младше ребенок, тем быстрее происходит утомление. Для образования определенных двигательных навыков (в том числе плавательных) и закрепление их как условных рефлексов (образование двигательного стереотипа) требуется определенная повторность и последовательность применения раздражителей: физических (плавательных) упражнений, проводимых по определенному плану.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. В это время ребенок получает и усваивает информации в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

#### **«2 ЭТАП» 4 – 5 лет**

Детям исполнилось четыре года. Возросли их физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворенности этой потребности, ограничения двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, упражнениями под музыку.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

На пятом году жизни активно проявляется стремление детей к общению со сверстниками. Если ребенок трех лет вполне удовлетворяется обществом кукол, то средний дошкольник нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Поэтому образовательная деятельность, построенная на игровых методах наиболее актуальна в этом возрасте.

### **«3 ЭТАП» 5 – 6 лет**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и др.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно оказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически, что связано с возрастающей физической выносливостью.

Расширяются интеллектуальные возможности детей. Они довольно уверенно осваивают ориентацию в пространстве и на плоскости: слева-направо, вверху-внизу, спереди-сзади, близко-далеко, выше-ниже и т.д.

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие

всех познавательных процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышается острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропорций предметов, систематизируется представление детей.

#### **«4 ЭТАП» 6 – 7 лет**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. По данным специалистов легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6 – 7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика развития нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, т.к. двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, т.е. улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.

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

#### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

*Дети 3 – 4 года.* Этот возраст относится к **первому** - адаптационному этапу обучения, который начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Продолжается до того момента, как ребенок освоится в воде, сможет **безбоязненно и уверенно** с

**помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, погружаться под воду, играть.**

**Дети 4 – 5 лет.** Этот возраст относится ко второму - этапу обучения, который предполагает дальнейшее обучение детей погружаться и ориентироваться под водой, формировать навык горизонтального положения тела в воде. Обучение элементам техники плавания кролем на груди, спине.

**Дети 5 – 6 лет.** Этот возраст относится к третьему этапу обучения, который подразумевает обучение скольжению на груди, спине, плаванию произвольным способом.

**Дети 6 – 7 лет.** Этот возраст относится к четвертому этапу обучения, который подразумевает обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации, плаванию способом брасс, дельфин, обучению комбинированному плаванию.

В начале и в конце года проводится оценочный тест по этапам обучения.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Модель организации образовательного процесса по обучению детей плаванию.**

В дошкольном учреждении используются следующие виды непрерывной образовательной деятельности по плаванию:

*Традиционная (учебно-тренировочная);*

*Сюжетно – игровая;*

*Построенная на одном способе плавания;*

*Игровая;*

*Контрольное занятие.*

По своей структуре каждое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть проводится на суше либо на суше и частично в воде, основная только в воде, заключительная – в воде и на суше.

**Форма организации детей на занятиях по плаванию** - подгрупповая. Возрастные группы делят на подгруппы, количество детей в подгруппе 5 – 7 человек.

Длительность занятий во второй младшей группе составляет 15 минут, занятия проводятся в первой половине дня.

Длительность занятий в средней группе составляет 20 минут, занятия проводятся в первой половине дня.

Длительность занятий в старшей группе составляет 25 минут. В старшей группе занятия проводятся в первой половине дня.

Длительность занятий в подготовительной к школе группе составляет 30 минут, занятия проводятся в первой половине дня.

### **2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы**

#### **«1 ЭТАП» 3 – 4 года**

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «**Плавание**» включает в себя начальное обучение плаванию и содержит следующие задачи:

1. Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей со свойствами воды;

- обучать свободному передвижению в водном пространстве;
- научить задерживать дыхание, погружаться под воду и лежать на воде.

## 2. Приобщать малышей к плаванию:

- обучать скольжению с предметом и без него;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение ног способом кроль;
- учить плавать облегченным способом.

Также определен рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения данного уровня обучения:

**1. Упражнения для разминки на суше** позволяют не только организовать детей, подготовить организм к предстоящей работе, но и способствуют развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета, содействуют развитию физических качеств.

### *Общеразвивающие и специальные упражнения:*

- разновидности ходьбы;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков.
- махи руками в разных направлениях;
- круговые движения рук вперед, назад;
- разнообразные сгибания, разгибания рук;
- упражнения на координацию;
- наклоны;
- приседы;
- упражнения в положении сидя, лежа на коврике;
- упражнения на восстановление дыхания;

**2. Упражнения по обучению плаванию (перекликаются с п.1)** направлены на то, чтобы помочь детям освоиться с новой, необычной средой. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- передвижения в воде с опорой, без опоры;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплытие и лежание на воде;
- скольжение по поверхности;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом брасс.

## 3. Рекомендованные игры на воде:

«Дождик», «Карусель», «Пузырь», «Смелые ребята», «Кто быстрее», «Мы в аквапарке», «Затейники», «Усатый сом», «Найди клад», «Оса», «Жучек паучок», «Рыбак и рыбки», «Сердитая рыбка», «Охотники и утки», «Салки», «Море волнуется».

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие задачи:

1. способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
2. укреплять мышечную систему организма;
3. формировать «дыхательное удовольствие»;
4. формировать гигиенические навыки:
  - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
  - мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
  - одеваться в определенной последовательности;
5. учить правила поведения на воде:
  - осторожно ходить по обходным дорожкам;
  - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
  - не торопиться и не толкать впереди идущего;
  - слушать и выполнять все указания инструктора.

## «2 ЭТАП» 4 – 5 лет

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» включает в себя начальное обучение плаванию и решает следующие задачи:

1. Продолжать обучать детей выдоху в воду;
2. Научить способности держаться на воде:
  - выполнение упражнения поплавок;
  - упражнение звездочка на груди, спине;
  - обучить скольжению на груди, спине без предмета;
  - научить раздельным движениям плавания способом кроль.
3. учить плавать при помощи попеременных движений ног способом кроль на груди, спине.

Также определен рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения данного уровня обучения:

**1. Упражнения для разминки на суше** позволяют не только организовать детей, подготовить организм к предстоящей работе, но и способствуют развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета, содействуют развитию физических качеств.

*Общеразвивающие и специальные упражнения:*

- разновидности ходьбы;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков.
- махи руками в разных направлениях;
- круговые движения рук вперед, назад;
- разнообразные сгибания, разгибания рук;
- упражнения на координацию;

- наклоны;
- приседы;
- упражнения в положении сидя, лежа на коврике;
- упражнения на восстановление дыхания;

**2. Упражнения по обучению плаванию** направлены на то, чтобы помочь детям освоиться с новой, необычной средой. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- передвижения в воде с опорой, без опоры;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплытие и лежание на воде;
- скольжение по поверхности;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом брасс.

### **3. Рекомендованные игры:**

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

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие задачи:

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка, формировать «дыхательное удовольствие»;
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:
  - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
  - аккуратно складывать и вешать одежду;
  - самостоятельно пользоваться полотенцем;
  - последовательно вытирать части тела.

## **«3 ЭТАП» 5 – 6 лет**

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» включает в себя начальное обучение плаванию и содержит следующие задачи:

1. Продолжать обучать скольжению на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ногами и дыхание.

3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

Также определен рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения данного уровня обучения:

**1. Упражнения для разминки на сухе** позволяют не только организовать детей, подготовить организм к предстоящей работе, но и способствуют развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета, содействуют развитию физических качеств.

*Общеразвивающие и специальные упражнения:*

- разновидности ходьбы;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков.
- махи руками в разных направлениях;
- круговые движения рук вперед, назад;
- разнообразные сгибания, разгибания рук;
- наклоны;
- приседы;
- упражнения в положении сидя, лежа на коврике;
- упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи)
- упражнения на восстановление дыхания.

**2. Упражнения по обучению плаванию** направлены на то, чтобы помочь детям освоиться с новой, необычной средой. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- передвижения в воде с опорой, без опоры;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплытие и лежание на воде;
- скольжение по поверхности;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом брасс.

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие задачи:

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы
5. Формировать гигиенические навыки:
  - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
  - самостоятельно мыться под душем с мылом и мочалкой;
  - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;

- осторожно сушить волосы феном.

### **3. Рекомендуемые игры на воде:**

«Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки с мячом», «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

### **«4 ЭТАП» 6 – 7 лет**

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» включает в себя начальное обучение плаванию и содержит следующие задачи:

1. Совершенствование работы ног при плавании способом кроль на груди, спине
2. Обучение движению ног способом «брасс», «дельфин».
3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди в согласовании рук и дыхания.
4. Совершенствование плавания всеми способами в полной координации.
5. Обучение плаванию под водой.
6. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
7. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Также определен рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения данного уровня обучения:

**1. Упражнения для разминки на суше** позволяют не только организовать детей, подготовить организм к предстоящей работе, но и способствуют развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета, содействуют развитию физических качеств.

*Общеразвивающие и специальные упражнения:*

- разновидности ходьбы;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков.
- махи руками в разных направлениях;
- круговые движения рук вперед, назад;
- разнообразные сгибания, разгибания рук;
- наклоны;
- приседы;
- упражнения в положении сидя, лежа на коврике;
- упражнения на восстановление дыхания.

**2. Упражнения по обучению плаванию** направлены на закрепление освоенных навыков, на развитие способности применять разные стили плавания в различных условиях. Научить детей находится на поверхности воды без опоры более длительный период.

- упражнения на технику выполнения движений рук, ног различными способами;

- передвижения в воде с опорой, без опоры;
- упражнения в согласовании с дыханием;
- упражнения под водой;
- упражнения, направленные на развитие выносливости;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные на развитие координации;

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщить к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
  - быстро раздеваться, одеваться;
  - правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу.
  - насухо вытираясь;
  - сушить волосы под феном;
  - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

### **3. Рекомендуемые игры на воде:**

«У кого большие пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа» «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

## **Перспективный план образовательной работы по обучению детей плаванию**

### **Основные задачи обучения плаванию «ПЕРВЫЙ ЭТАП» 3 – 4 года**

<b>Задачи</b>	<b>Занятия № 1-8</b>	<b>Занятия № 9-16</b>	<b>Занятия № 17- 24</b>	<b>Занятия № 25-32</b>
Обучающие	1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение входу в воду. 4. Обучение погружению в воду. 5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.	1. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2. Обучение лежанию на воде. 3. Обучение ориентированию	1. Обучение скольжению с надувным кругом и без него. 2. Обучение плаванию облегченным способом. 3. Закрепление пройденного материала.	Подготовка и сдача норм первого этапа обучения плаванию
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	1. Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Повышение функциональных возможностей организма	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания.	Развитие выносливости
Воспитательные	Воспитание смелости	Воспитание положительного отношения детей к занятиям	Воспитание решительности, выдержки	Воспитание организованности

Основные задачи обучения плаванию «ВТОРОЙ ЭТАП» 4 – 5 лет

Задачи	Занятия № 1-8	Занятия № 9-16	Занятия № 17- 24	Занятия № 25-32
Обучающие	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.	1. Обучение плаванию на груди, спине с выносом рук при помощи движений ног способом кроль	Подготовка к сдаче норм второго этапа обучения плаванию
	2. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 3. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа на поверхности, открывая глаза. 4. Дальнейшее обучение выдоху в воду.	2. Обучение скольжению на груди, спине. 3. дальнейшее обучение движений рук способом брас. 4. Закрепление пройденного материала.	2. Обучение плаванию в согласовании с движениями рук способом кроль. 3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – брас, ноги – кроль). 4. Совершенствование изученных упражнений.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей.	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1. Повышение функциональных возможностей организма. 2. Активизация работы вестибулярного аппарата	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие выносливости	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	1. Повышение эмоционального тонуса. 2. Воспитание выдержки	Воспитание уверенности в своих силах, смелости.	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности)	Воспитание выдержки.

Основные задачи обучения плаванию «ТРЕТИЙ ЭТАП» 5 – 6 лет

Задачи	Занятия № 1 – 8	Занятия № 9 – 16	Занятия № 17 – 24	Занятия № 25 – 32
Обучающие	<p>1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук на задержке дыхания.</p> <p>2. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (поворот головы на вдох).</p> <p>3. Обучение плаванию кролем на груди в полной координации на задержке дыхания.</p> <p>4. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.</p> <p>5. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног.</p> <p>6. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>7. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине</p>	<p>1. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – дельфин, ноги – кроль).</p> <p>4. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>5. Закрепление пройденного материала.</p>	<p>1. Обучение скольжению на груди (спине) без опоры.</p> <p>2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом кроль.</p> <p>3. Обучение комбинированному способу плавания (руки - брасс, ноги - кроль).</p> <p>4. Совершенствование изученных движений.</p>	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	1. Повышение общей и силовой подвижности мышц.	1. Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.

	2. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.	2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких		
Развивающие	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	1. Воспитание воли, целеустремленности	Воспитание чувства товарищества, выдержки.	Воспитание сознательной дисциплины, организованности.	Воспитание уверенности в своих силах.

Основные задачи обучения плаванию «ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП» 6 – 7 лет

Задачи	Занятия № 1 – 8	Занятия № 9 – 16	Занятия № 17 – 24	Занятия № 25 – 32
Обучающие	<p>1. Совершенствование движений ног при плавании способом кролем на груди, спине.</p> <p>2. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи рук способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин – в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование навыка плавания способом кроль на груди, спине в полной координации.</p> <p>4. Закрепление навыка плавания при помощи движения ног способом дельфин.</p> <p>5. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки брасс – ноги кроль; руки дельфин ноги кроль).</p>	<p>1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.</p> <p>2. Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</p>	<p>1. Обучение плаванию под водой.</p> <p>2. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</p>	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию
Оздоровительные	<p>1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.</p> <p>2. Закаливание организма.</p>	<p>1. Укрепление дыхательной мускулатуры.</p> <p>2. Улучшение подвижности связок грудной клетки;</p>	<p>1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p>	Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.

		3. Увеличение резервных возможностей органов дыхания.		
Развивающие	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	1. Воспитание воли, выдержки.	Воспитание целеустремленности, сообразительности.	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности.	Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности.

## **2.3. Взаимодействие с педагогами и родителями**

1. Индивидуальная работа с педагогами по организации плавательного процесса – в течение года
2. Индивидуальные консультации с родителями – в течении года
3. Выступление на родительском собрании – сентябрь
4. Консультации для родителей на сайте и стенде
5. Открытое занятие для родителей по итогам года – 2 полугодие.

По мере включения родителей в физкультурно-оздоровительную работу детского сада необходимо как можно чаще проводить с ними консультации, направленные на повышение эффективности охраны и укрепления здоровья детей посредством водных процедур в условиях домашнего воспитания и обучения.

В связи с этим были подготовлены несколько тем для бесед с родителями:

Тема № 1: «Правила поведения и гигиенические требования при посещении бассейна» (Приложение №2) – 1 полугодие

Тема № 2 «Значение оздоровительного плавания» (Приложение №2) – 1 полугодие

Тема № 3: «Преодоление водобоязни» (Приложение №2) – 1 полугодие

Тема № 4: «Как подружиться со здоровьем» (Приложение №2) – 2 полугодие

Тема № 5: «Вода не прощает неосторожности» (Приложение №2) – 2 полугодие

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение и организация предметно-пространственной среды.**

1. Разделительные дорожки.
2. Обходные резиновые дорожки;
3. Съемная пластмассовая горка.
4. Пластмассовый шест длиной 2-2,5 м.
5. Термометр комнатный.
6. Термометр для воды.
7. Секундомер.
8. Судейский свисток.
9. Магнитофон.
- 10 Корзины для мячей и игрушек.
11. Обручи, гимнастические палки для ныряния.
12. Удочка с надувным мячом на конце лески.
13. Плавательные доски.
14. Резиновые надувные круги.
15. Надувные манжеты или нарукавники.
16. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.).
17. Донные игрушки.
18. Надувные резиновые мячи разных размеров.
19. Наглядные пособия, плакаты.
20. Нудлы разной длины.
21. Ласты.
22. Спасательные жилеты.
23. Лопатки для плавания.
24. Ворота для игры в водный волейбол.
25. Плавающие обручи.
26. Колобашки для плавания
27. Плавательные пояса.
28. Игрушки на присосках
29. Игрушки – пазлы

#### **3.2. Программно- методическое обеспечение**

1. *Рыбак М.В.* Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с. (Растим детей здоровыми).
2. *Канидова В.И.* Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ / Под ред. И.Ю. Синельникова. – М.: АРКТИ, 2012. – 168с. (Растём здоровыми).
3. **Обучение** плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ /Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104с. (Растём здоровыми).
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.
5. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80с.

6. Ботякова О.Ю. Уроки плавания для младенцев. – СПб. Издательский Дом «Литера», 2010. – 32с.: ил. – (Серия «Наша кроха»).
7. Козлов А.В. Спортивные способы плавания: Учебно-методическое пособие. / А.В. Козлов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 180с.
8. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: Учебно-методическое пособие. / А.В. Козлов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 101с.
9. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.

Комплексно-тематическое планирование «ПЕРВЫЙ ЭТАП»  
I полугодие

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Основы знаний</b>																
Правила безопасного поведения в чаше бассейна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в душе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Общеразвивающие упражнения</b>																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Наклоны, повороты с различным положением рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальные упражнения</b>																
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)			+		+			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация плавания ногами кролем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры</b>																
«Пузырь»	+															

«Дождик»	+				+													
«Карусель»		+																
«Кто быстрее»			+															
«Мы ребята смелые»			+															
«Мы в аквапарке»				+														
«Затейники»						+												
«Усатый сом»							+											
«Найди клад»								+								+		
«Оса»									+									
«Жучок-паучок»										+								
«Рыбак и рыбки»											+							
«Сердитая рыбка»												+						
«Салки»													+					
«Охотник и утки»														+				
«Море волнуется»																	+	

#### Упражнения в воде

- заход в воду, передвижения в воде, ознакомление со свойствами воды – плотностью, прозрачностью, вязкостью	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа, глаз;	+	+	+	+	+													
- опускание лица в воду;		+	+	+														
- обучение выдоху в воду;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- подныривание в воду с помощью преподавателя;		+	+	+	+													
- ныряние через обруч;								+	+	+								
- погружение в воду с головой, открывая глаза в воде;						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- лежание с надувным кругом;						+												
- лежание на воде, держась за опору;								+	+	+								
- лежание на воде без опоры;									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- скольжение с надувным кругом или в нарукавниках;											+	+						
- скольжение без круга;													+	+	+	+	+	+

II полугодие

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Основы знаний</b>																
Правила безопасного поведения в чаще бассейна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в душе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Общеразвивающие упражнения</b>																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)																
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Наклоны, повороты с различным положением рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальные упражнения</b>																
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)			+		+			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация плавания ногами кролем																
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры</b>																
«Пузырь»	+															

## Упражнения в воде

- изучение движений ног способом кроль на груди, спине;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль;							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- изучение движений рук способом брас;																	+	+	+	+	+	+
Тестирование	+																					+

**Комплексно-тематическое планирование «ВТОРОЙ ЭТАП»**  
**I полугодие**

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Основы знаний</b>																
Правила безопасного поведения в чаше бассейна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в душе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Общеразвивающие упражнения</b>																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)																	
Имитация плавания ногами кролем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Упражнения в воде</b>																	
Обучение движениям рук способом кроль на груди (спине), стоя на дне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди, при помощи ног в согласовании с дыханием, с опорой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Погружение в воду с открыванием глаз под водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног способом кроль на груди (спине)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лежание на груди (спине) с опорой	+	+															
Лежание на груди (спине) без опоры			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение плаванию кролем на груди (спине) включая движения рук на задержке дыхания.										+	+	+	+	+	+	+	+
Дальнейшее обучение движений рук способом брасс											+	+	+	+	+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры</b>																	
«Телефон»	+								+								
«Гуси»			+								+						
«Затейники»		+										+					+
«Найди клад»				+									+				+
«Сомбреро»					+									+			+
«Усатый сом»						+											
«Сердитая рыбка»							+										
«Мы веселые ребята»								+									
«Переправа»									+								+
«Футбол»										+							

«Найди свой домик»																	
«Оса»															+		
«Щука и рыбы»																+	
«Поезд идет в тоннель»																	+
«Смелые ребята»																	+
«Жучок – паучок»									+								
«У кого больше пузырей»	+																
«Насос»		+															
«Пузырь»			+						+								
«Чья игрушка впереди»				+													
«Море волнуется»					+												
«Дельфин в цирке»						+											

II полугодие

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Основы знаний</b>																
Правила безопасного поведения в чаше бассейна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в душе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Общеразвивающие упражнения</b>																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)																
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)																	
Имитация плавания ногами кролем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Упражнения в воде

Обучение движениям рук способом кроль на груди (спине), стоя на дне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди, при помощи ног в согласовании с дыханием, с опорой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Погружение в воду с открыванием глаз под водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног способом кроль на груди (спине)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лежание на груди (спине) без опоры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение плаванию кролем на груди (спине) включая движения рук на задержке дыхания.			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дальнейшее обучение движений рук способом брасс			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Подвижные игры

«Телефон»	+																
«Догони меня»	+																
«Рыбак и рыбаки»																	
«Гуси»		+															
«Затейники»			+														
«Найди клад»				+													
«Сомбреро»					+												
«Усатый сом»						+											
«Футбол»							+										
«Щука и рыбки»								+									
«Насосы»									+								
«Буксир»										+							

«Удочка»															+				
«Море волнуется»																+			
«Салки»																	+		
«Веселые ребята»																		+	
«Морской бой»																			+
Тестирование																			+
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Комплексно-тематическое планирование «ТРЕТИЙ ЭТАП»  
I полугодие

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>Основы знаний</b>																		
Правила безопасного поведения в чаше бассейна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в душе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Общеразвивающие упражнения</b>																		
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)																	
Имитация плавания ногами кролем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Упражнения в воде</b>																	
Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение/ дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди при помощи движений:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- ног, дыхание произвольное с доской;																	
- ног в согласовании с дыханием с доской;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- рук при задержке дыхания, доска зажата коленями;		+	+	+	+												
- одновременно рук и ног в согласовании с дыханием, с доской в руках.							+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Плавание кролем на груди:		+	+	+	+	+	+										
- при помощи движений рук ног при задержке дыхания;																	
- в полной координации							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на спине:		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- при помощи движений ног, с доской;																	
- при помощи движений рук,			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- в полной координации								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Изучение движений рук способом:		+	+	+								+	+	+	+		
- брасс в согласовании с дыханием																	
- дельфин при задержке дыхания							+	+				+	+	+	+	+	+
- дельфин в согласовании с дыханием									+	+		+					
Изучение движений ног способом дельфин												+	+	+			
Плавание комбинированным способом:	+	+	+	+	+	+	+		+	+			+		+	+	+
- руки - брасс, ноги – кроль																	
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры</b>																	
«Футбол»	+												+				

«Салки»		+				+			+	+							
«Охотники и утки»			+						+						+		
«Белые медведи»				+						+							
«Невод»					+						+						
«Затейники»								+								+	
«Пушбол»											+						
«Караси и карпы»			+												+		
«Веселые ребята»				+											+		
«Удочка»										+							+
«Насосы»	+							+							+		
«Буксир»		+					+										+
Эстафеты									+					+	+		
Тестирование				+													+
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

## II полугодие

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Основы знаний</b>																
Правила безопасного поведения в чаще бассейна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в душе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Общеразвивающие упражнения</b>																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)																



Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Подвижные игры</b>																						
«Футбол»	+																		+			
«Салки»		+					+			+	+											
«Охотники и утки»			+						+										+			
«Белые медведи»				+														+				
«Невод»					+													+				
«Затейники»								+													+	
«Пушбол»																		+				
«Караси и карпы»			+																	+		
«Веселые ребята»				+																	+	
«Удочка»																+						+
«Насосы»	+								+													+
«Буксир»		+						+														+
Эстафеты										+									+	+		
Тестирование				+																		+
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Комплексно-тематическое планирование «ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП»  
I полугодие

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Основы знаний</b>																
Правила безопасного поведения в чаше бассейна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в душе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безопасного поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Общеразвивающие упражнения</b>																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация плавания ногами кролем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Упражнения в воде</b>																
- ходьба с круговым движением руками вперед поочередно, грудь лежит на воде;																

- ходьба с круговыми движениями руками назад поочередно, спиной вперед;															
- ходьба с имитацией движений рук кролем на груди в согласовании с дыханием															
<b><i>Совершенствование плавания кролем на груди:</i></b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- «Торпеда»: плавание кролем на груди ногами, руки вперед, с задержкой дыхания;	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
- плавание кролем на груди одними руками (мельница), доска зажата коленями, с задержкой дыхания;										+	+		+	+	
- плавание кролем на груди, доска в руках, вдох на каждый гребок								+	+	+	+	+	+	+	+
- плавание кролем на груди в полной координации												+	+	+	+
<b><i>Совершенствование плавания кролем на спине:</i></b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- при помощи движений ног с различным положением рук;															
- при помощи движений рук, доска зажата коленями;										+	+	+	+	+	
- в полной координации.													+	+	+
<b><i>Совершенствование плавания способом брасс при помощи движений:</i></b>															
- ног с доской, дыхание произвольное;							+	+	+	+	+	+	+		
- ног с доской, вдох выдох на каждое отталкивание;													+	+	+

- рук и ног с задержкой дыхания;															+	+	+	+
- в полной координации.																+	+	
<b>Разучивание элементов плавания способом дельфин:</b>																		
- плавание способом дельфин ногами, доска в руках, дыхание произвольное, (с задержкой дыхания);																		
- плавание способом дельфин руками, доска зажата коленями, дыхание произвольное, (с задержкой дыхания);																		
<b>Плавание комбинированным способом:</b>		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- руки - брасс, ноги – кроль																+	+	+
- руки - дельфин, ноги - кроль																+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры</b>																		
«Футбол»			+									+						
«Салки»				+					+			+						+
«Охотники и утки»					+											+		
«Белые медведи»						+								+				
«Невод»							+										+	
«Затейники»								+										
Эстафеты										+								+
Тестирование											+							
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

II полугодие

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Основы знаний</b>																





### **3.3. Особенности проектирования образовательного процесса.**

Образовательный процесс проектируется в соответствии с комплексно-тематическим планированием.

### **3.4. Оценка качества обучения плаванию детей 3 – 7 лет**

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специальных умений и навыков.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения (Приложение 1), анализируются.

3,5 балла и выше – высокий уровень,

2,5 – 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

#### **Тесты по 1 этапу обучения дети (3 – 4 года)**

*Тестовые задания и методика проведения диагностики*

##### *1. Разнообразные способы передвижения в воде.*

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное, по 7м;

4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;

3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно;

2 балла – выполняет упражнения держась за неподвижную опору;

1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение

##### *2. Погружение в воду с открытыми глазами.*

Держась руками за бортик, присесть, не отрывая ног от дна, полностью погрузиться в воду с головой, глаза приоткрыты;

4 балла – ребенок безбоязненно погружается под воду не закрывая глаза, находится под водой в течении 3 секунд,

3 балла – погрузившись в воду, глаза открыты, находится под водой менее 3 секунд,

2 балла – погрузившись в воду не открывает глаза,

1 балл – боится полностью погрузиться в воду.

##### *3. Выдохи в воду*

Держась за бортик, наклониться вперед и опустить лицо в воду, выпустить воздух до образования пузырей;

4 балла – ребенок правильно выполняет три выдоха,

3 балла – правильно выполняет 1 выдох,

2 балла – не правильно выполняет выдох, заканчивая его над водой,

1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

##### *4. Плавание с опорой при помощи движений ног.*

Надев нарукавники, взявшись прямыми руками за плавательную доску, принять горизонтальное положение на груди, плыть при помощи движений ног, создавая брызги;

4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4м при помощи движений ног способом кроль,

3 балла – проплывает 3м,

2 балла – проплывает 2м,

1 балл – принял неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

### **Тесты по 2 этапу обучения дети (4 – 5 лет)**

*Тестовые задания и методика проведения диагностики*

#### *1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.*

Собрать предметы, расположенные на дне бассейна, на глубине 0,5м.

4 балла – ребенок смог достать 3 предмета;

3 балла – смог достать 2 предмет;

2 балла – смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, но не опускал лицо в воду, не открывал под водой глаза.

#### *2. Лежание на груди.*

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны;

4 балла – ребенок выполняет упражнение в течении 5 секунд,

3 балла – в течении 3 – 4 секунд,

2 балла – в течении 1 – 2 секунд,

1 балла – лежит на воде с поддерживающими средствами.

#### *3. Лежание на спине*

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

4 балла – ребенок выполняет упражнение в течении 5 секунд,

3 балла – в течении 3 – 4 секунд,

2 балла – в течении 1 – 2 секунд,

1 балла – лежит на воде с поддерживающими средствами.

#### *4. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди*

Взявшись прямыми руками за плавательную доску, принять горизонтальное положение на груди, плечи в воде, подбородок – на воде. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

4 балла – ребенок проплывает 8м,

3 балла – проплывает 6 – 7м,

2 балла – проплывает 4 – 5м,

1 балл – менее 3м.

### **Тесты по 3 этапу обучения дети (5 – 6 лет)**

## *Тестовые задания и методика проведения диагностики*

### *1. Скольжение на груди.*

Стоя у бортика, руки вверх правая сверху, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, опустив лицо в воду, руки положить на воду, оттолкнуться одной ногой или двумя от бортика и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка полностью лежит на поверхности воды, руки ноги прямые.

4 балла – ребенок проскользил 4м и более,

3 балла – 3м,

2 балла – 2м,

1 балл – .1м.

### *2. Скольжение на спине.*

Стоя у бортика, руки вверх правая сверху, присесть, положить руки и голову на воду – лицо вверх, оттолкнуться одной ногой или двумя от бортика и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Тело ребенка полностью лежит на поверхности воды, спина, руки, ноги прямые

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более,

3 балла – 3м,

2 балла – 2м,

1 балла – 1м.

### *3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди*

Взявшись прямыми руками за плавательную доску, принять горизонтальное положение на груди, плечи в воде, подбородок – на воде. Оттолкнувшись ногами от бортика, выполнить упражнение «Торпеда». Плыть с задержкой дыхания, активно работая ногами способом кроль на груди

4 балла – ребенок проплывает, не поднимая головы 3,5м

3 балла – 2 – 3м,

2 балла – 1 – 2м,

1 балла – плывет, не опуская лицо в воду.

### *4. Плавание произвольным способом*

Взявшись прямыми руками за плавательную доску, принять горизонтальное положение на груди, плечи на воде, подбородок – на воде. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

4 балла – ребенок проплывает 8м,

3 балла – проплывает 6 – 7м,

2 балла – проплывает 4 – 5м,

1 балл – менее 3м.

## **Тесты по 4 этапу обучения дети (6 – 7 лет)**

### *Тестовые задания и методика проведения диагностики*

### *1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.*

Стоя у бортика, руки вверх правая сверху, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, опустив лицо в воду, руки положить на воду, оттолкнуться одной ногой или двумя от бортика и выполнить упражнение «Торпеда» на груди. Тело ребенка полностью лежит на поверхности воды, руки ноги прямые.

4 балла – ребенок проплыл 7м,

3 балла – 5м,  
2 балла – 3м,  
1 балл – менее 3м.

*2. Плавание кролем на груди в полной координации.*

Проплыть 14м кролем на груди в полной координации, вдох выполнять на каждый 2-й, 3-й, 5-й гребок.

4 балла – ребенок проплывает 14м,  
3 балла – 10м,  
2 балла – 7м,  
1 балла – 5м.

*3. Плавание кролем на спине в полной координации*

Проплыть кролем на спине 14м в полной координации, дыхание произвольное.

4 балла – ребенок проплывает 14м  
3 балла – 10м,  
2 балла – 7м,  
1 балла – 5м.

*4. Плавание произвольным способом*

Проплыть 7м брасом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль)

4 балла – ребенок проплывает 7м,  
3 балла – проплывает 5 – 6м,  
2 балла – проплывает 4 – 3м,  
1 балл – менее 3м.

**Примечание.** Оценка техники движений вводится с третьего этапа обучения и производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися. В протоколе «Оценка» обозначается цветом:

красным – если при выполнении нет ошибок или они не существенны;  
зеленым – если имеются отклонения от нужных параметров выполнения движений;  
синим – если допущены ошибки, вызывающие нарушение общей структуры движений. В дальнейшем при планировании работы с детьми следует обращать внимание на устранение ошибок.

### 3.5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Методические рекомендации по разработке рабочих программ. Приложение к Письму Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.06.2014 № 03-20-2419/14-00.
- Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,201
- Рабочая программа педагога ДОО. Из опыта работы. Сост. Н.В. Нищева – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015.

**Приложение №1****Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей \_\_группы\_\_ (дети 3 – 4 лет) \_\_\_\_\_ 20\_\_ год**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвижения	Балл	Погружение	Балл	Выдохи в воду	Балл	Плавание с опорой	Балл	Средний балл
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										

29											
30											

Оценочные тесты по 2 этапу обучения плаванию детей \_\_ группы\_\_ (дети 4 – 5 лет) \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвижения	Балл	Погружение	Балл	Выдохи в воду	Балл	Плавание с опорой	Балл	Средний балл
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										

27										
28										
29										
30										

Оценочные тесты по 3 этапу обучения плаванию детей \_\_ группы\_\_ (дети 5 – 6 лет) \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвижения	Балл	Погружение	Балл	Выдохи в воду	Балл	Плавание с опорой	Балл	Средний балл
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										

25										
26										
27										
28										
29										
30										

Оценочные тесты по 4 этапу обучения плаванию детей \_\_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_ (дети 6 – 7 лет) \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ год

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвижения	Балл	Погружение	Балл	Выдохи в воду	Балл	Плавание с опорой	Балл	Средний балл
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										

24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										

**Консультации для родителей**

**Тема: «Правила поведения и гигиенические требования при посещении детьми бассейна»**

Для посещения бассейна каждому ребенку необходимо иметь:

1. Халат (длиной до колена) с капюшоном, на молнии или с поясом.
2. Полотенце размером 50Х100см.
3. Резиновые тапочки, которые ребенок может легко надевать и снимать с мокрых ног (не сандалии).
4. Плавки для мальчиков (в плавки обязательно вставить резинку, шнурок желательно убрать);  
для девочек - купальник или нижнюю часть от раздельного купальника.
5. Шапочка силиконовая или резиновая соответствующая размеру головы ребенка.
6. Мыло детское (кусок) в закрывающейся мыльнице, небольшая мочалка.
7. Сумочка для хранения мыльных принадлежностей должна быть непромокаемой и подходящей по размеру для того, чтобы в нее поместились мыло, мочалка, купальник (плавки) и шапочка.
8. Девочкам с длинными волосами необходимо иметь расческу-щетку для сушки волос.
9. Все вышеперечисленное должно находиться в сумке или плотном пакете.

После осмотра врача дети организованно идут в помещение бассейна в сопровождении взрослого.

К занятиям не допускаются дети имеющие открытые раны или кожные заболевания, простудные заболевания, заболевания инфекционной природы, которые могут передаваться через воду.

Нельзя принимать пищу позднее чем за 1ч до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно.

Если ребенок не совсем здоров, ему не следует в этот день посещать бассейн.

В раздевалке дети раздеваются и вешают одежду на крючок, надевают резиновую шапочку, берут купальные принадлежности и идут в душевую.

Перед началом занятий в бассейне, дети должны тщательно помыться под душем с мылом и мочалкой. Запрещается приносить в бассейн мыло в стеклянной посуде (во избежание травм).

Инструктор проводит с детьми общеразвивающие упражнения на суше.

После выполнения упражнений дети по очереди подходят к лестнице и спускаются в воду, держась за поручень.

В воде инструктор проводит занятия. Дети должны строго выполнять все команды инструктора.

Радость детей во время пребывания не должна выражаться криками и баловством. Недопустимо, чтобы дети желая пошутить, звали на помощь.

Нельзя разрешать детям сталкивать друг друга в воду, «скользить» на встречу друг другу или нырять под своих товарищей.

Ни один ребенок не должен самостоятельно покидать место занятий, он должен попросить разрешения у инструктора.

## **Тема: Значение оздоровительного плавания.**

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавание на развитие всего детского организма. Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22 – 24% массы тела (у взрослого 40%). По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и иннервационный аппарат мышечной системы.

У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении – удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам.

Плавательные движения ребенок совершают при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3 – 5 годам. на фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений мышечных групп напряжение и расслабление последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуются с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течении довольно длительного времени.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. В следствии усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки.

## **Тема: «Преодоление водобоязни»**

При обучении начальному плаванию детей, нередко сталкиваешься с проявлением у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называется водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору (А.В. Козлов 1986). Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затрудненность дыхания. То есть страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды – плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. На первых занятия боязливых детей нельзя стыдить и сильно заставлять входить в воду. Постепенно после того как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды, разогреться (Н.Ж. Булгакова, 1999).

Хотя страх перед водой испытывают приблизительно 5 % детей, эта проблема является очень актуальной при начальном обучении плаванию и требует определенных знаний и умений от тренера.

Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, от беспомощного состояния в воде и под водой, безысходности в надежде самому, когда – либо научиться плавать.

В этой связи водобоязнь, прежде всего, отражает неспособность проявить духовную силу, победить себя, выдержать испытание. Водобоязнь частично вызывает чувство обиды на других – умеющих плавать.

Исторический диапазон водобоязни очень широк – от изначальных страхов дикаря перед водой из-за незнания законов природы, до таких распространенных признаков, как страх беспомощного одиночества, бесполезности усилий, отсутствия твердой опоры. Наконец, это неуверенность при обучении плаванию, страх перед неудачей, боязнь самого процесса обучения плаванию и даже боязнь самой водобоязни.

Водобоязнь проявляется индивидуально, может привести к неприятным переживаниям человека, лично не испытавшего опыт утопления, а увидевшего или услышавшего о печальной ситуации, случившейся с кем – либо другим и окончившейся смертью человека.

### **Основные причины возникновения водобоязни у детей:**

- Страх смерти как результат утопления;
- Ужас перед не знакомым и невиданным;
- Генетически наследованные реакции на прошлые утопления;
- Личный опыт утопления (захлебывания), в том числе приобретенный в младенческом возрасте.

С проблемой водобоязни человек справляется самостоятельно, но необходимо последующее обучение плаванию с помощью опытного специалиста.

Искусство педагога заключается в практическом и оперативном вычислении этих «чужих» несчастий ученика, освобождении от них, путем подбора индивидуальных средств и методов обучения.

Часто бывает и так, что ребенок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне. Но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, «высокое небо», много купающихся.

Нельзя торопить малыша, насиливо вносить его в воду; постепенно шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, он преодолеет психологический барьер.

### ***Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой***

1. Как можно раньше приучите ребенка к водным процедурам. Если ребенок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребенка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребенку.

2. Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.

3. Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание («птички умываются»).

4. Следующий шаг – открывание глаз в воде. Предметы будут иметь расплывчатое изображение – нужно привыкнуть к этому. Предложите ребенку на вдохе открыть глаза, найти взглядом игрушку, поднять ее. Потом обязательно похвалить его. Если же ребенок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. В дальнейшем откажитесь от них.

5. Дыхание – важный элемент в плавании. Вдох быстро выполняется через рот, выдох в два раза длиннее, чем вдох выполняется одновременно через рот и нос. Ребенку можно дать задание «Спой песенку рыбке»: на выдохе произнести звук [у]. Это упражнение можно выполнять сидя за столом, опустив лицо в воду в тазике.

6. Далее в ванной предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.

7. Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания («Подводная лодка»). Постепенно освободитесь от опоры.

8. На задержке дыхания предложите ребенку, лежа на спине, убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а сами поддержите ему затылок рукой.

9. Дома можно научить ребенка ритмично работать ногами кролем. На сушке покажите, какими должны быть ноги: прямые носки оттянуты, повернуты внутрь. Затем, приняв горизонтальное положение в воде, опирайтесь на предплечья, сначала медленно, затем быстро выполняйте движения ногами в воде, объясните, что шаги должны быть маленькими. На поверхности должен образоваться пенный след, без брызг.

10. Вот и водоем. Помните: вы рядом, вы – пример для ребенка. Сначала выполняйте задание вы, а затем, после слов «Давай как я», – ребенок. Подбадривайте его, чаще хвалите.

Оказавшись в воде, привыкайте к ощущениям. Постарайтесь не напрягаться.

Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка, на вдохе до носа, глаз, с головой. И так несколько раз.

Походите, побегайте, попрыгайте, поползайте на руках по дну вдоль берега или по направлению к берегу.

Отойдя от берега на глубину до пояса, рассмотрите дно, выполняя погружение с головой на несколько секунд.

Предложите ребенку (с вашей помощью), оттолкнувшись от дна ногами, проскользить по направлению к берегу с поддерживающим предметом в руках, не опуская лица в воду, затем опустив его. Далее – в согласовании с движением ног кролем.

Предложите ребенку следующие упражнения.

Лежа в упоре спереди, плечи под водой. Сделать глубокий вдох, опустив лицо в воду поднять руки вверх («Лодочка»). Не торопитесь соединять кисти рук, чтобы не потерять равновесие.

Стоя в воде по пояс, задержав дыхание оттолкнуться ногами от дна и проскользить на гуди. Ребенка можно слегка поддерживать под грудь.

Сесть на дно, руки вытянуть вперед. Сделав вдох, поднять таз, голову положить на воду, чтобы в нос не попадала вода, надуть щеки.

То же упражнение, но из исходного положения, стоя в воде по пояс. Если нужно подстручайтесь ребенку. Для лучшей ориентации выполняйте упражнения вдоль берега.

Затем можно учить ребенка плавать при помощи движений ног, рук, согласовывая движения с дыханием.

Обязательно научите ребенка принимать вертикальное положение из горизонтального. Для этого нужно спокойно согнуть ноги, туловище и встать на дно. Если дна под ногами нет – не паникуйте, проплыите немного вперед.

Все эти советы – лишь часть мер, для того, чтобы избежать возникновения неожиданного испуга и чувства страха.

### **Тема: «Как подружиться со здоровьем»**

Заботы родителей в первые годы жизни ребенка направлены, прежде всего на его здоровье. Тем не менее статистика свидетельствует, что уже среди детей младшего школьного возраста 20% имеют отклонение в состоянии здоровья. Проанализировав случаи травм за 5 лет среди 50 тысяч школьников двух округов Москвы, специалисты получили данные, говорящие о том, что наиболее подвержены травмам (84%) дети малоподвижные, физически слабые с плохой координацией движений.

С каждым годом растет число детей, страдающих ожирением, частыми заболеваниями верхних дыхательных путей, сердечно-сосудистыми заболеваниями, вегетососудистой дистонией и т.д.

К сожалению до сих пор многие родители, искренне желая здоровья своему ребенку, считают, что главное посытнее накормить его, потеплее укутать. «Не беги так быстро – упадешь! Не прыгай оттуда – подвернешь ногу!» – подобные возгласы обеспокоенных мам или бабушек можно часто услышать во дворах и скверах.

Между тем именно в первые годы жизни ребенка закладывается фундамент здоровья, и роль активного двигательного режима, физических упражнений незаменима.

Именно в дошкольном возрасте организм ребенка наиболее пластичен, и любое даже самое незначительное, но систематически повторяющее воздействие оказывает большое влияние на его развитие. При специальных занятиях физической культурой в работу вовлекаются буквально все мышечные группы и суставы. От них в головной мозг идет целый поток сигналов – импульсов. Эти импульсы стимулируют развитие центральной нервной системы, повышают ее тонус, т.е. рабочие возможности. А центральная нервная система в связи с этим посыпает в обратном направлении к рабочим исполнительным органам (мышцам, сердцу, легким) увеличенное количество импульсов, что приводит, в свою очередь, к повышению их функционального состояния, способствует их развитию и укреплению.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики респираторных заболеваний необходимо тренировать совершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество – выносливость, которое в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Достигнуть ее высокого уровня можно, используя упражнения циклического характера. Из всех циклических видов спорта плавание отличается тем, что им можно заниматься чуть ли не с рождения.

Плавание занимает особое место среди массовых видов спорта, используемых с оздоровительной целью. Это объясняется его важным прикладным значением и рядом особенностей воздействия на организм.

Физические свойства водной среды, в частности плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы и т.д., при погружении человека в воду вытесняется объем воды, равный весу тела, в связи с чем облегчается удержание его в горизонтальном положении. Сердце не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, отсутствует статическое напряжение мышц. Глубокое дыхание и давление воды на венозные сосуды облегчает его работу, что особенно важно для детей с ослабленным здоровьем. Вместе с тем дыхательный аппарат работает активнее, так как при вдохе и выдохе приходится преодолевать сопротивление воды. Это способствует укреплению дыхательного аппарата. Плавание развивает чувство воды, закаливает, тренирует вестибулярный аппарат. В силу повышенной теплоотдачи и большой теплопроводности воды расход энергии в воде в 3 – 4 раза больше, чем при ходьбе с такой же скоростью. Детям плавание особенно полезно.

Помогите детям подружиться с водой и здоровьем!

### **Тема: «Вода не прощает неосторожности»**

Плавайте в местах, отведенных для купания.

Во время купания запрещается:

- подавать крики ложной тревоги;
- играя, нырять и захватывать руки и ноги товарища;
- толкать и топить друг друга;

- заплывать дальше обозначенных мест.

Купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха на 4 – 6оС выше температуры воды. Дети до 9 лет купаются при температуре воды не ниже 21оС. Лучше купаться не раньше, чем через 1 -1,5 часа после еды. Кожа перед купанием должна быть теплой.

Входить в воду нужно осторожно. На неглубоком месте нужно остановиться и окунуться. Не допускать переохлаждения тела. Двигайтесь в воде. Постепенно увеличивайте время нахождения в воде, начиная с 5 -8 минут. Выходя из воды, нужно насухо вытереться и надеть сухую одежду.

Во время купания на лодке запрещается:

- нагружать лодку сверх установленной нормы;
- купаться детям до 15 лет без сопровождения взрослых или купать детей, не достигших 7 лет;
- сидеть на бортиках, переходить в лодке с места на место, а также пересаживаться из лодки в лодку.

Лодка должна быть в исправности, с комплектом весел, черпаком для воды и спасательными средствами.

Могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

Если вода попала в ухо, надо выйти из воды, вытереть полотенцем уши и совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе – на правой и наоборот), слегка наклонив голову на бок.

Если поперхнулся водой, надо откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

При порезе, царапине надо смазать кожу или ранку йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку.

При судороге (свело ногу) надо встать на дно, постараться расслабить сведенную мышцу, потянуть носок на себя, согнуть ногу в коленном суставе, растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

Если ребенок захлебнулся и скрылся под водой, надо быстро добежать до тонущего ребенка (учитывая скорость и направление теченья), взять его на руки и вынести на берег.

После очистки рта и дыхательных путей положите ребенка на спину и, встав на колени сбоку, запрокиньте ему голову до отказа. Одной рукой удерживайте голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажмите ему нос. Другой рукой поддерживайте рот ребенка приоткрытым, надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклонитесь над пострадавшим и, равномерно вдувая воздух ему в рот, искусственно стимулируйте вдох.

Выдох вначале происходит у пострадавшего за счет спадения грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдувает воздух в рот пострадавшему ребенку. Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует ему вдувать, поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, совершать вдувание как бы изо рта. Можно одновременно вдувать воздух в рот и в нос ребенка. Если его челюсти судорожно сжаты и открыть рот оказывается невозможно, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос. Вдувание воздуха в нос должно быть энергичным. Голова ребенка при вдувании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух

попадает не в легкие, а в желудок. Вдувание рекомендуется повторять каждые 4-5 секунд.

При оказании первой помощи необходимо сохранять полное спокойствие, не отчаяваться, если первые попытки привести ребенка в чувство окажутся безрезультатными. Иногда искусственное дыхание дает положительные результаты только через значительное время.

Выполняя искусственное дыхание, у пострадавшего надо проверять пульс. Если он не прощупывается, отсутствует, искусственное дыхание следует сочетать с массажем сердца. Массаж проводится следующим образом. Кисти рук кладут одна на другую, ладонями вниз, на середину грудины и производят 4-5 толчкообразных надавливаний на грудную клетку с интервалом примерно в 1 секунду. Надавливать на середину грудины следует сверху вниз быстрыми и достаточно сильными движениями. После этого надо выполнить 1-2 вдувания в легкие пострадавшего. Массаж сердца у детей надо выполнять с осторожностью: надавливайте на грудину не слишком сильно и не всей ладонью, а только пальцами. Как только дыхание окончательно установится, желательно напоить пострадавшего горячим чаем.

Оказание первой помощи следует продолжать до появления у ребенка самостоятельного дыхания или до прибытия медицинской помощи. Указание о ее вызове надо немедленно отдать при несчастном случае любому оказавшемуся рядом взрослому.