

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №6 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»**

141300 г. Сергиев Посад, ул. Воробьевская, д. 36, тел. 8(496) 5510206, факс. 8(496)5510206,  
Электронная почта: [shkolasad\\_6@mail.ru](mailto:shkolasad_6@mail.ru).

Принята на заседании педагогического совета  
Протокол от 28.09.2020 № 1

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБОУ «Начальная школа-детский сад №6»  
Е.В. Бухарова  
«28» сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
на 2020 – 2021 учебный год  
по направлению физическое развитие (плавание)  
составлена на основе программы  
Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Г.Л. Богинной  
«Обучение плаванию в детском саду»

Составители:  
инструктор по физической культуре  
Дубова Валентина Евгеньевна

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение_____	3
1.2. Нормативно-правовое обеспечение_____	4
1.3. Характеристика детского сада_____	4
1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию__	5
1.5. Обеспечение безопасности ООД по плаванию_____	7

### РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста_____	9
2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста_____	10

### РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе_____	13
3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников_____	15

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ_____	18
---	----

# РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Введение

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

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

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

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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 социального 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.

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

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

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать 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 хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

### 1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Устав МБОУ
- Программа развития МБОУ
- Образовательная программа МБОУ
- Конституция РФ
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций - СанПиН 2.4.1.3049-13

### 1.3. Характеристика детского сада

Таблица 1

Название учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Начальная школа детский сад №6 компенсирующего вида"
Адрес	141300 Московская область, г. Сергиев Посад ул. Воробьевская, д. 36, телефон 8(496)540-50-88
Директор МБОУ	Бухарова Елена Владимировна
Тип	Общеобразовательное учреждение
Функционирует	С 1987 г.
Количество групп	7 групп

### 1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию

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

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МБОУ "Начальная школа детский сад №6" г. Сергиев Посад

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

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

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

Таблица 2

Распределение количества ООД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Младшая	1	36	15мин	1ч	9
Средняя	1	36	20мин	1 ч 20мин	12
Старшая	1	36	25мин	1ч 40мин	15
Подготовительная к школе	1	36	30мин	2ч	18

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

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

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

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельностью готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все

необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

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

Таблица 3

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

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

### 1.5. Обеспечение безопасности ООД по плаванию

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

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.

- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

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

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

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

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

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

Задачи обучения.

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

Таблица 4

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воде	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Таблица 5



I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания.	Старший дошкольный и младший школьный возраст

## 2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная 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.

Методы обучения:

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

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

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

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать

дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

### **РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ**

#### **3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе**

Младший дошкольный возраст – 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.

##### **Младшая группа**

Во второй младшей группе начинается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

##### **Задачи обучения:**

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

##### **К концу года дети могут:**

- Опускать лицо в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять вдох над водой и выдох в вод
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер

##### **Средняя группа**

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

##### **Задачи обучения:**

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.

- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Выполнять движения руками.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять упражнение "крокодилчик" с работой ног.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «Насос».

Старшая группа

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

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Водолаз».
- 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, с работой рук.
- Лежать на спине с доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «медуза» на груди.
- 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.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине, брасс.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

- 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.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- 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. Упражнение «Медуза» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

### **3.2. Педагогическая диагностика плавательных умений и навыков дошкольников**

Оценка индивидуального развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 6

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи

Возрастная группа	Задача
Младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать выдох на границы воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, 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.

Таблица 7

#### Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Привыкание	Привыкание к воде
	Упражнение "Дождик"
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Ходьба без поддержки
	Упражнение «Кто выше».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду "Пузыри".
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох "Остудим чай"
Лежание	Плавание в кругах
	Скользить по поверхности воды.

Таблица 8

#### Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «Насос».
	Бег парами.
	Хожение по бассейну "Цапли"
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Упражнение "Кто выше"
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

## Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Упражнение "Водолазы"
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног.
	Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Насос».
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Медуза» на груди, на спине.

Таблица 10

## Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом»
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение "Стрела"
	Упражнение "Поплавок"
Лежание	Упражнение «Медуза» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине .

При оценке индивидуального развития 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.

#### **РАЗДЕЛ 4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1.Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
- 2.Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
- 3.Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
- 4.Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
- 5.Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
- 6.Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
- 7.Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
- 8.Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
- 9.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
- 10.Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
- 11.Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
- 12.Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
- 13.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
- 14.Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
- 15.Герхард Левин "Плавайте с малышами" -Минск:"Полымя" 1981 -144с.
- 16.Е.Ю.Мухортова "Обучение плаванию малышей" М: Физкультура и спорт, 2008-112с.
- 17.Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать -М: Просвещение. 1987-80с.
- 18.И.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой. М.А. Васильевой Программа дошкольного образования
- 19."От рождения до школы"М: Мозаика - синтез 2012-304с.
- Е.Н.Карпенко,Т.П.Короткова, Е.Н. Кошкодан Плавание .Игровой метод обучения -М: Олимпия Пресс, Донецк: Пространство 2006-48с.
- 20.С.В.Яблонская С.А. Циклис "Физкультура и плавание в детском саду"-М: ТЦ Сфера 2008-112с.
- 21.Н.Г.Пищикова "Обучение плаванию детей дошкольного возраста"-М: Издательство Скрипторий 2003 2008г-88с.
- 22.Из опыта работы В.И.Канидовой "Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду" Москва: Просвещение 1999г-140с.
- 23.Е.М.Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова Л.Я.Каневская ,В.И.Теленги "Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет"-М: Просвещение 1987-143с.
- 24.ОСВОД "Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на воде" Москва 1979г



## Дидактические игры

1. «Утка и утята»
2. «Солнышко и колечки»
3. «Солнышко и дождик»
4. «Проплыви через водоросли»
5. «Собери кувшинки»
6. «Колбочки» для моторики рук
7. «Собери морских животных под водой»
8. «Найди клад»
9. «Щука и рыбки»
10. «Большие рыбки»
11. «Собери игрушки»
12. «Водное поло»
13. Баскетбол
14. Волейбол
15. Баскетбол на воде
16. Футбол
17. Шар бол
18. «Найди свой домик»
19. Большие разноцветные мячи
20. «Собери морских животных на воде»
21. «Найди маленьких морских животных»
22. «Нырни и проплыви»
23. «Дельфины ныряют»
24. «Перекинь все мячи»
25. «Поезд в тоннель»
26. «Кораблики»
27. «Собери лягушек и лягушат»
28. «Собери и найди пару черепашек»
29. «Ведрышко выливай»
30. «С донесением вплавь»
31. «Морской поезд»
32. «Морской бой»
33. «Гонка катеров»
34. «Водолазы»
35. «Гонка мяча»
36. «Насос»
37. «Поплавок»
38. «Медуза»
39. «Звезда»
40. «Карусель»
41. «Фонтан»
42. «Жучок паучок»
43. «Крокодильчики»
44. «Поймай лодочку»
45. «Переправа»
46. «Сердитая рыбка»
47. «Медвежонок Умка и рыбки»
48. «Хоровод»
49. «Смелые ребята»
50. «Переправь бутылки на другой берег»
51. «Морской ветерок»
52. «У кого больше пузырей»

53. «Делаем дождик!»
54. «Угадай, что за игрушка»
55. «Кто быстрее спрячется под воду?»
56. «Смелые ребята»
57. «Подводный лабиринт»
58. «Рыбка в сети»
59. «Ныряльщики»
60. «С донесением вплавь»

#### Оборудование в бассейне

1. Плавательные доски - 7 шт.
2. Тренажеры для ног - 4 шт.
3. Гимнастические палки - 19 шт.
4. Мячи большие разноцветные - 10шт.
5. Водоросли плавающие - 8 шт.
6. Шайбы – 20 шт.
7. Мячи средние с иголочками - 11 шт.
8. Мячи большие с иголочками - 10 шт.
9. Маленькие мячи для развития моторики рук - 20 шт.
10. Маленькие пластмассовые мячи - 20 шт.
11. Кувшинки плавающие
12. Утка и утята
13. Щука и рыбки
14. Большие рыбки разных цветов – 12 шт.
15. Доска для плоскостопия
16. Ворота для водного пола - 2 шт.
17. Баскетбол – 2 шт.
18. Баскетбол на воде - 2 шт.
19. Большой плавающий дельфин - 1шт.
20. Круг «Солнышко» - 1 шт.
21. Средние дельфины – 2 шт.
22. Бутылки для плавания – 10 шт.
23. Обручи с грузом – 4 шт.
24. Обручи с лентой – 4 шт.
25. Обручи пластмассовые – 4 шт.
26. Кегли – 10 шт.
27. Прыгалки - 6 шт.
28. Плавательные круги – 10 шт.
29. Деревянные кубики – 7 шт.
30. Разноцветные колечки – 25 шт.
31. Мяч в сетке
32. Мяч для футбола
33. Мяч для баскетбола
34. Мяч для волейбола
35. Мячи средние для баскетбола – 4 шт.
36. Мяч средний для футбола
37. Мяч средний для волейбола
38. Разделительная веревка с водорослями
39. Разделительная дорожка
40. Кораблики – 10 шт.
41. Морские животные плавающие
42. Ведра – 10 шт.
43. Большая черепаха с черепашками – 28 шт.
44. Лягушка с лягушатами тонущие – 30 шт.

45. Рыбки «Немо» тонущие - 30 шт.
46. Морские животные маленькие тонущие
47. Морские животные средние тонущие
48. Морские звезда и морские животные
49. Большие бутылки 5 литров для плавания
50. Различные игрушки, плавающие на воде
51. Нарукавники

#### Демонстрационный материал

1. Плакаты по плаванию:
  - а) Способ кроль на груди
  - б) Способ кроль на спине
  - в) Способ брасс
  - г) Способ дельфин
2. Открытки – игры на воде
3. Диски с презентацией занятий
4. Диски по плаванию
5. Диски с музыкой