

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад «Маленькая страна»**

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете  
протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ  
детский сад «Маленькая страна»

\_\_\_\_\_  
Ю.А. Ламонова  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Дополнительная общеразвивающая  
программа по плаванию «Дельфиненок»  
для детей 3-7 лет.**

## Содержание рабочей программы

### 1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка	
1.1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	3
1.1.3. Цели и задачи программы.....	4
1.1.4. Характеристика возрастных особенностей детей.....	4
1.1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	11
(целевые ориентиры)	

### 2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности.....	13
2.2. Перспективное годовое планирование.....	20
2.3. Взаимодействие с семьей.....	21

### 3. Организационный раздел

3.1. Объём образовательной нагрузки.....	21
3.2. Моделирование воспитательно-образовательного процесса	
3.2.1. Система взаимодействия специалистов ДОУ.....	23
3.2.2. Связь с другими образовательными областями.....	25
3.2.3. Расписание по плаванию.....	26
3.3. Материально – техническое обеспечение программы.....	27
3.4. Организация предметно-развивающей среды.....	27
3.5. Методическое обеспечение программы.....	27

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1. 1. Пояснительная записка**

#### **1.1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы**

Рабочая образовательная программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» (плавание) разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов физической деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей, «Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е.К.Вороновой, «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.А. Богиной. Программа ориентирована на организацию работы в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Постановлением от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».
5. Основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Маленькая страна».
6. Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Маленькая страна».
7. Положением о рабочей программе педагогов Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Маленькая страна».

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

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Основные принципы построения и реализации Программы:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- 5) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 6) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

### **1.1.3. Цели и задачи программы**

Основной целью программы является:

- формирование у детей интереса и осознанного отношения к занятиям плаванием, гармоничное физическое развитие, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

#### *1. Оздоровительные:*

- содействие полноценному физическому развитию детей;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- закаливание детского организма, привитие стойких гигиенических навыков.

#### *2. Образовательные:*

- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники способов плавания;
- обогащение двигательного опыта детей;
- развитие физических качеств (выносливости, скорости, быстроты, силы);
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

#### *3. Воспитательные:*

- формирование интереса и потребности в занятиях плаванием, самостоятельной двигательной активности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств (настойчивость, уверенность, смелость, внимательность).

### **1.1.4. Характеристика возрастных особенностей детей**

Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения:

- 1 год – вторая младшая группа с 3 до 4 лет;
- 2 год – средняя группа с 4 до 5 лет;
- 3 год – старшая группа с 5 до 6 лет;
- 4 год – подготовительная группа с 6 до 7 лет.

**Четвертый год жизни** — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Весовые и ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см, масса тела 14-16 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата: физиологические изгибы

позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой, поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, теннисными шариками, мелкими надувными игрушками, лежащими на воде.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей.

Темп физического развития ребенка пятого года жизни: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. К пяти годам средний

рост мальчиков составляет 107,3 см, средний рост девочек — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно — 17,8 и 17,5 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, нескоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребенка — голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга,

который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%). Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в пять лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике основных движений, отработке их качества.

**Шестой год** жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. За год прибавляется около 4-5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Тело растет неравномерно - быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому взрослый должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. В шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой.

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). 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. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга

шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения. Совершенствование процесса торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

**На седьмом году** жизни идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. К 6 – 8 годам соотношение головы и туловища становятся такими же, как у взрослых. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг.

В 6 – 8 лет интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Изменение пропорций

тела используется как показатель «школьной зрелости». Не сформировавшийся, не завершивший свое построение опорно-двигательный аппарат дошкольника испытывает нагрузку, поэтому часто ребенок непоседлив, а долго удерживаемая неправильная поза приводит к нарушениям осанки, деформациям грудной клетки и т.п. У ребенка 6-8 лет еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому часто звучит жалоба: «болит рука», «рука устала». Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. 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. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к семи годам. Сила мышц туловища (становая сила) к семи годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

В этом возрасте происходит завершение процессов развития и преобразования системы органов дыхания, пищеварения, эндокринной и других систем. Организм ребенка растет, развивается, совершенствуется.

Дыхательная система ребенка 6-8 лет еще недостаточно развита. Верхние дыхательные пути (носовые ходы, гортань, трахея, бронхи) относительно узки. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. По данным специалистов, легочная ткань очень нежна и имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-8 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких. Это обуславливает более частое и поверхностное дыхание, чем у взрослого. Учащается ритм дыхания еще и потому, что у детей к 6—7 годам увеличивается потребность в кислороде, повышенном газообмене. Так, ребенок 4—8 лет делает 23—26 дыхательных движений в минуту, в то время как взрослый ограничивается 16—18. При физических нагрузках, волнении ритм дыхания может еще значительно увеличиваться. Если при этом ребенок не приучен дышать носом (при прохождении через который воздух согревается, увлажняется и дезинфицируется), он может простудить миндалины, вдыхая холодный воздух через рот.

В 6 - 8 лет продолжается развитие сердечно-сосудистой системы, совершенствуется регуляция кровообращения. Утолщается мышца сердца, развиваются нервы, регулирующие ритм сердечных сокращений. Учащенное сердцебиение (ритм сокращений сердца у ребенка 6-8 лет равен 92—95 ударам в минуту, у взрослого 60—70) способствует усиленному обмену веществ, необходимому детям этого возраста. Вместе с тем ритм сокращений сердца легко нарушается, пульс его неустойчив и не всегда ритмичен; при повышенной физической нагрузке, волнении сердце быстро утомляется. Даже 15 – 20 минутная

учебная нагрузка вызывает серьезное напряжение сердечно-сосудистой системы. Из-за несовершенства нервной регуляции может нарушаться работа сердца.

Шесть – восемь лет – период интенсивного развития мозга. Области мозга сформированы почти как у взрослого. К 6 годам уже достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Для ребенка шестилетнего возраста чрезвычайно важна сформированность основных анализаторных систем, и, прежде всего, зрительной системы. В этот период зрение находится в стадии становления. Считается, что ребенок 6 лет более 80% информации получает с помощью зрения. К 6 годам совершенствуется слуховая чувствительность. Дети могут различать звуки разной высоты, хорошо улавливают и различают ритм, темп.

Активно совершенствуются основные нервные процессы ребенка — возбуждение и, особенно, торможение, что благоприятно сказывается на выполнении им правил поведения. Ребенку уже приносит удовлетворение умение поступать «как нужно», возможность регулировать свое поведение в соответствии с предъявленными к нему требованиями. Вместе с тем свойства нервных процессов, особенно их подвижность, развиты недостаточно. Например, ребенок не может сразу ответить на неожиданно обращенный к нему вопрос, не может быстро среагировать на опасность — отскочить, увернуться и т. д., трудно реагирует на изменения привычного уклада жизни, режима.

На восьмом 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. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

### **1.1.5. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)**

Планируемые итоговые результаты освоения детьми рабочей программы по плаванию представляют собой достижения ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы:

#### **Дети второй младшей группы (3-4 года):**

- безбоязненно входить в воду, плескаться и играть в воде;
- передвигаться в воде шагом, бегом, прыжками с различным положением рук и ног;
- отталкиваться ногами от дна;

- выпрыгивать из воды и падать на нее;
- опускать лицо в воду;
- погружаться в воду с головой;
- делать выдох в воду;
- ложиться на руки взрослому (спиной и животом);
- работать ногами, как при плавании кролем в положении упора лежа «крокодил».

#### **Дети средней группы (4-5 лет):**

- передвигаться шагом, бегом в воде, глубиной по грудь, друг за другом, парами, наперегонки;
- передвигаться по дну на руках (ноги выпрямлены горизонтально) вперед, влево, вправо;
- погружаться в воду с головой;
- открывать глаза в воде;
- поднимать предметы со дна;
- делать выдох в воду;
- лежать на воде с задержкой дыхания;
- уметь скользнуть на груди с помощью взрослого, с подвижной опорой;
- участвовать в играх.

#### **Дети старшей группы (5-6 лет):**

- передвигаться в воде разными способами с различным положением рук и ног;
- погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;
- выполнять погружение в воду с длительным выдохом;
- лежать на воде с задержкой дыхания «звездочка», «медуза»;
- открывать глаза в воде и доставать предметы со дна;
- скользнуть на груди и спине с опорой и без нее;
- выполнять движения ногами как при плавании способом кроль, держась за поручень с задержкой дыхания, с дыханием;
- плавать на груди и спине с движениями ног как при плавании способом кроль;
- плавать произвольным способом;
- участвовать в играх.

#### **Дети подготовительной группы (6-8 лет):**

- выполнять вдох, затем выдох в воду от 3 до 10 раз подряд;
- находиться некоторое время под водой без дыхания;
- открывать глаза в воде и поднимать предметы со дна;
- лежать на груди и на спине «звездочка», «стрелка»;
- скользнуть по воде после толчка от бортика бассейна;
- плавать при помощи работы ног кролем на груди и кролем спине;
- плавать кролем на груди в полной координации;
- плавать кролем на спине в полной координации;
- уметь использовать элементы прикладного плавания.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной деятельности.

#### **Организованная образовательная деятельность:**

занятия по плаванию:

- игровые;
- сюжетные;
- тематические;
- комплексные (с элементами развития речи, математики);
- контрольно-диагностические;
- учебно-тренирующего характера;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;
- упражнения аквааэробики под музыку.

#### **Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:**

- физическое развитие;
- комплексы закаливающих процедур;
- утренняя гимнастика;
- упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

#### **Самостоятельная деятельность детей:**

- самостоятельный выбор способов плавания;
- самостоятельно организованные игры на воде;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол в воде);
- свободное плавание, действия с предметами.

Содержание программы направлено на оздоровление и укрепление детского организма в целом, на получение положительно эмоционального заряда.

Программа содержит поэтапное усвоение детьми двигательных умений и навыков.

Программный материал включает в себя следующие разделы:

- теоретические сведения;
- практические навыки.

#### **Теоретические сведения:**

- правила поведения и безопасности в бассейне и на воде;
- знания о свойствах воды;
- правила личной гигиены;
- значение занятий плаванием для детского организма;
- знание способов плавания;
- элементарные знания о своем организме.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

### **Практические навыки:**

- общеразвивающие и специальные упражнения;
- упражнения для освоения с водой;
- упражнения для изучения техники способов плавания;
- прикладное плавание;
- игры на воде.

### **Вторая младшая группа (3-4 года)**

#### **Знания:**

- сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды;
- правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

#### **Умения**

##### **Упражнения на суше:**

- ходьба, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, на четвереньках, в приседе.
- бег легкий, бег шагами галопа, прыжки с различным положением рук.
- упражнения для развития рук и плечевого пояса – и.п. руки на поясе, к плечам, за спину, вниз, в стороны;
- для мышц туловища – и.п. стоя, стоя на четвереньках, сидя на скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;
- для мышц ног - и.п. стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь;
- имитационные упражнения в положении стоя, сидя, лежа.

##### **Упражнения в воде:**

- входить в воду самостоятельно, окунаться;
- передвижения в воде шагом, держась за поручень; взявшись за руки и самостоятельно; в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами;
- ходьба, бег, прыжки, помогая себе гребковыми движениями рук;
- выпрыгивания из воды как можно выше;
- действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде);
- погружения в воду до уровня плеч, шеи, подбородка, глаз; с головой;
- погружения в воду с головой с задержкой дыхания;
- выдохи на поверхности воды;
- выдохи в воду;
- открывание глаз в воде;
- доставание предметов со дна;
- передвижения на руках, опираясь о дно; лежать на груди в положении «стрелка» с опорой;
- работать ногами, как при плавании кролем с опорой руками о дно;
- ложиться на грудь и на спину с поддержкой.

##### **Игры в воде:**

### Игры для ознакомления со свойствами воды:

«Догоните меня», «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся», «Поймай воду», «Волны на море», «Поймай лодочку», «Солнышко и дождик»,

«Пузырь»

### Игры для освоения передвижений в воде:

«Карусели», «Найди себе пару», «Принеси мяч», «Лодочки плывут», «Аист и лягушви», «Резвый мячик», «Сердитая рыбка»

### Игры с погружением в воду с головой:

«Фонтан», «Оса», «Жучок – паучок», «Хоровод», «Щука», «Спрячемся под воду», «Лягушата»

### Игры с погружением и открыванием глаз:

«Достань игрушку», «Смелые ребята», «Нырни в обруч»

## **Средняя группа (4-5 лет)**

### **Знания:**

- сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма;
- о свойствах воды (прозрачность, поддерживающая сила);
- правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- принадлежности для занятий плаванием;
- знакомство со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, плакатов).

### **Умения**

#### **Упражнения на суше:**

- ходьба на носках, пятках с различным положением рук;
- ходьба с высоким подниманием бедра, в наклоне, в приседе, на четвереньках;
- ходьба с попеременной работой рук, с одновременными и попеременными круговыми вращениями рук;
- легкий бег, с изменением направления, «по-обезьяньи»;
- выпрыгивания из полуприседа, прыжки с различным положением рук и ног;
- упражнения для развития рук и плечевого пояса – и.п. вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения одновременные вперед и назад;
- для мышц туловища – и.п. стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, упор сидя сзади, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;
- для мышц ног – и.п. вместе, слегка врозь, на ширине плеч, на одной ноге. Махи, подъемы, приседания, подскоки;
- специальные упражнения на дыхание;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине.

## **Упражнения в воде:**

- вход в воду самостоятельно, окунаться приседая;
- передвижения в воде шагом: на носках; перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полуприседе, с поворотами; с заданиями для рук, с остановкой по сигналу; спиной вперед; в чередовании с бегом; с выполнением движений руками брассом, кролем на груди и кролем на спине;
- передвижения в воде бегом: в колонне по одному, парами, «змейкой», со сменой темпа, со сменой ведущего, с высоким подниманием колена, челночный бег;
- передвижения прыжками: на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом;
- выпрыгивания из воды;
- погружения в воду: до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой;
- задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду;
- открывание глаз в воде;
- рассматривание и доставание предметов со дна;
- лежание на воде с опорой о поручень, о плавательную доску;
- «медуза», «звездочка», «стрелка»;
- движения ногами «кролем» на груди в упоре лежа на животе с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску;
- скольжение на груди без работы ног и с работой ног кролем с плавательной доской.

## **Игры в воде:**

### Игры для ознакомления со свойствами воды:

«Мячики», «Рыбки резвятся», «Поймай лодочку», «переправа», «Море волнуется», «Кораблики», «Поймай рыбку», «Водопад», «Поливаем цветочки»

### Игры для освоения передвижений в воде:

«Паровая машина», «Бегом за мячом», «Найди свой домик», «Принеси мяч», «Сердитая рыбка», «Медвежонок Умка и рыбки», «Я плыву», «Аист и лягушки», «Резвый мячик»

### Игры с погружением в воду с головой:

«Фонтан», «Караси и щука», «Поезд в туннель», «оса», «Хоровод», «Щука», «Спрячемся в воду», «Кто хочет зайти в гости к утке?», «Водолазы», «Нырни в обруч», «Охотники и утки»

## **Старшая группа (5-6 лет)**

### **Знания:**

- правила поведения и безопасности в бассейне и на воде;
- знания о свойствах воды;
- правила личной гигиены;
- простейшие понятия о здоровом образе жизни

## **Умения**

### **Упражнения на суше:**

- ходьба с различным положением рук и ног;
- легкий бег, бег с выпрыгиванием, с изменением направления по сигналу, передвижения в упоре лежа;
- общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию;
- специальные упражнения на дыхание;
- для развития рук и плечевого пояса – поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук:
- для мышц туловища – вращение туловищем; наклоны из и.п. сидя; отжимания от пола;
- для мышц ног – приседания, выпады вправо-влево, переноса тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами, прыжки;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине;
- стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях;
- упражнения для развития кисте рук;
- свободное плавание.

### **Упражнения в воде:**

- передвижения по бассейну с различным положением рук и ног, ходьба спиной вперед, с круговыми движениями рук, с выполнением гребковых движений рук;
- легкий бег без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения, бег спиной вперед, галопом вправо и влево и др.;
- прыжки с погружением под воду;
- погружения в воду с задержкой дыхания на 2,4,8,16,20,32 счета;
- погружения с продолжительным выдохом;
- открывание глаз в воде, рассматривание предметов на дне;
- доставание тонущих игрушек со дна;
- ныряния и подныривания;
- лежание на груди, спине «звездочка»;
- скольжение на груди с плавательной доской и без;
- скольжение на спине с плавательной доской и без нее;
- скольжение с вращением;
- движения ногами кролем у опоры и в скольжении;
- «торпеда» - скольжение на груди, спине с различным положением рук в согласовании с движениями ногами;
- скольжения с сочетанием работы рук, ног и дыхания;
- плавание облегченными способами плавания;

**Игры в воде:**

Игры для ознакомления со свойствами воды:

«Рыбаки и рыбки», «Мы веселые ребята», «Карусели», «Караси и щука»,  
«Невод», «Фонтан», «Переправа»

Игры со скольжением и плаванием:

«Я плыву», «Караси и карпы», «Чье звено скорее соберется», «Буксир», «Пятнашки», «Зеркальце»

Игры с погружением в воду с головой:

«Насос», «Удочка», «Окуналки», «Спрячься под воду», «Качели», «Салки», «Сядь на дно»

Игры – эстафеты:

«Паровая машина», «Волейбол по кругу», «Кто быстрее», «На плоту», «Ловкие водоносы», «Гонка мячей»

Игры на ориентировку в воде:

«Водолазы», «Пройди под мостом», «Циркачи», «Рыбка в сетке», «Спящий крокодил», «Мяч в воздухе»

**Подготовительная группа (6-8 лет)**

**Знания:**

- знания о собственном теле;
- культурно-гигиенические навыки;
- правила безопасности на воде;
- о влиянии плавания на организм детей;
- о значении умения плавать для каждого человека;
- представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- знания способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего;

**Умения**

**Упражнения на суше:**

- общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию;
- специальные упражнения на дыхание;
- различные виды ходьбы и бега с различным положением рук;
- различные виды прыжков;
- упражнения для развития рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания;
- подводящие упражнения к движениям в воде;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине;
- упражнения для развития кисте рук;

**Упражнения в воде:**

- передвижения по бассейну с различным положением рук и ног, ходьба спиной вперед с круговыми движениями рук; в полунаклоне с выполнением гребковых движений рук;
- легкий бег с заданиями;
- погружения с задержкой дыхания; с продолжительным выдохом;
- ныряния и подныривания;
- собирание предметов, разбросанных на дне;
- лежание на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью;
- движения ногами стилем кроль, держась руками за поручень;
- скольжение на груди и спине с опорой и без;
- плавание на груди, спине с движениями ногами способом кроль с опорой и без;
- скольжение на груди и спине с различным положением рук (руки впереди, руки прижаты к туловищу, одна рука впереди, другая прижата) в согласовании с движениями ног;
- плавание при помощи движений рук на груди и спине с опорой в ногах;
- плавание с отработкой дыхания;
- плавание кролем на груди, спине – при задержанном дыхании;
- плавание кролем на груди, спине в согласовании с дыханием;
- кувырки вперед, назад в воде;
- элементы прикладного плавания (выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой, плавание в одежде);
- свободное плавание;

### **Игры воде:**

#### Игры на ориентировку в воде:

«Переправа пограничников», «Кузнечики», «Винтики», «Акробаты», «Удержись!», «Попади в движущуюся цель», «Хрустальные шары», «Будь внимательным», «Найди клад»

#### Игры с погружением в воду с головой:

«Морской бой», «Охотники и утки», «Водолазы», «Качели и качалки», «Утки нырки», «Смотри внимательно», «Сосчитай», «Сядь на дно», «Конкурс поплавок», «Спутник»

#### Игры – эстафеты:

«Перетяжки», «Баскетбол на воде», «Кто быстрее», «Гонка мяча», «Аврал», «С донесением» вплавь», «Водные жмурки», «Быстрые мячи», «Эстафета с бегущей игрушкой»

#### Игры со скольжением и плаванием:

«Поезд в туннель», «Пятнашки с поплачком», «Пловцы», «Зеркальце», «Пятнашки со звездочкой», «Подводные лодки», «Самая быстрая пара», «Удержи доску»

#### Игры для ознакомления со свойствами воды:

«Караси и карпы», «Невод», «Караси и щука», «Байдарки», «Переправа», «Рыбий хвост», «Свободное место», «Фонтан».

## 2.2. Перспективное годовое планирование

### Планирование развлечений, досугов, праздников

#### 2 младшая группа

Месяц	Мероприятие
Октябрь	«Путешествие на воде»
Декабрь	«Веселые игрушки»
Февраль	«В гостях у сказки»
Апрель	«Проделки Кикиморы»

#### Средняя группа

Месяц	Мероприятие
Октябрь	«Веселые игры с Царицей Водой»
Декабрь	«Зимние забавы»
Февраль	«Быстрые и ловкие»
Апрель	«Путешествие в царство лягушек»

#### Старшая группа

Месяц	Мероприятие
Октябрь	«Полный вперед»
Ноябрь	«Приключения в бассейне»
Декабрь	«Большие пловцы»
Январь	«Зимние забавы на воде»
Февраль	«Необыкновенные путешествие на корабле»
Март	«Весенняя капель»
Апрель	День здоровья «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
Май	«День Нептуна»

#### Подготовительная группа

Месяц	Мероприятие
Октябрь	«Пираты 21 века»
Ноябрь	«В гостях у морячки»
Декабрь	«Веселые эстафеты»

Январь	«Плавай как дельфин»
Февраль	«Царство Кикиморы»
Март	«Герой подводного царства»
Апрель	День здоровья «»
Май	Малые Олимпийские игры

**См. «Перспективное годовое планирование для групп общеразвивающей направленности по обучению плаванию (детей 3-7 (8) лет)» на 2020-2021 учебный год**

### **2.3. Взаимодействие с семьей**

Работа с родителями детей, посещающих бассейн, является важной составляющей всей оздоровительной и обучающей программы занятий в бассейне. Родители получают информацию о положительном влиянии воды на организм ребенка, знакомятся с целями и задачами обучения детей плаванию в виде консультаций, папок-передвижек, открытых занятий, праздников на воде.

#### **Задачи:**

- оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам физического развития ребенка, сохранения и укрепления здоровья дошкольников;
- приобщать родителей и их детей к здоровому образу жизни, к обучению детей плаванию;
- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и коллективом детского сада.

**См. «Перспективный план работы с родителями инструктора по физической культуре (плавание) на 2020-2021 учебный год»**

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Объем образовательной нагрузки**

Организация учебного процесса в ДОУ регламентируется: учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием ООД, циклограммами различных видов деятельности воспитателя с детьми и циклограммой деятельности инструктора по физической культуре.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скоординирован с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает предельно допустимую норму.

**Учебный план по реализации образовательной области  
«Физическое развитие» (плавание)**

ООД	Возрастные группы							
	2 младшая 3-4 года		средняя 4-5 лет		старшая 5-6 лет		подготовит. 6-7 (8) лет	
	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год
	1	36	2	72	2	72	2	72

**Объем учебной нагрузки:**

Возрастные группы				
	2 младшая (2 группы) 3-4 года	средняя (3 группы) 4-5 лет	старшая (2 группы) 5-6 лет	подготовит. (3 группы) 6-7 лет
Длительность ООД	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Количество в неделю	1	2	2	2
Общее время в часах	15	40	50	60

**Реализация задач по физическому воспитанию предполагается через  
основные формы физкультурной организованной образовательной  
деятельности с учетом учебного плана**

Формы физкультурной деятельности	2 младшая группа				средняя группа				старшая группа				подготов. группа			
	Продолжит.	количество			Продолжит.	количество			Продолжит.	количество			Продолжит.	количество		
		В неделю	В месяц	В год		В неделю	В месяц	В год		В неделю	В месяц	В год		В неделю	В месяц	В год
Организованная образовательная деятельность	15	1	4	36	20	2	8	72	25	2	8	72	30	2	8	72
Досуги	15			4	20 - 25			4	30			9	35 - 40		1	9
Праздники									40 - 45			1	45 - 50			2

## **3.2. Моделирование учебного процесса**

### **3.2.1. Система взаимодействия специалистов ДОУ**

*Заведующая детским садом* осуществляет общее руководство учебно-воспитательной работой дошкольного учреждения. Она включает обучение детей плаванию в общий план работы дошкольного учреждения; обеспечивает условия проведения занятий по плаванию в детском саду; определяет обязанности сотрудников при проведении занятий по плаванию и контролирует их выполнение; совместно с медицинским персоналом дошкольного учреждения и инструктором по плаванию несет ответственность за безопасность детей и соблюдение всех требований, предъявляемых к условиям и организации занятий плаванием.

*Заместитель руководителя по воспитательно-образовательной работе* совместно с заведующей, инструктором по плаванию, медицинским персоналом участвуют в разработке графика работы бассейна, определяют время занятий плаванием в режиме дня для каждой возрастной группы; оказывает помощь воспитателям в организации педагогического процесса в группах, занимающихся плаванием, при необходимости вносит изменения в режим дня, помогает воспитателям в работе с родителями. Важной обязанностью также является контроль за учебно-воспитательной работой в детском саду в целом и в том числе за проведением занятий по обучению детей плаванию.

*Инструктор по физической культуре* ведет обучение плаванию в детском саду, имеет специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста. Он занимается организационными вопросами и руководит учебно-воспитательным процессом, проводит учебные занятия по плаванию в соответствии с программой, ведет учет посещаемости, выясняет причины пропуска занятий. Инструктор по плаванию беседует с воспитателями групп, обслуживающим персоналом, с родителями, с детьми, впервые начинающими заниматься, разъясняет им правила поведения в помещении бассейна. Он оказывает необходимую помощь детям при раздевании, принятии душа, особенно если отсутствует воспитатель. Вместе с медсестрой бассейна инструктор проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Он полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей.

*Воспитатель* осуществляет педагогическую работу в своей группе, подготавливая детей к занятиям плаванием; проводит закаливающие процедуры, знакомит с правилами поведения в бассейне и непосредственно во время занятий, учит быстро раздеваться и одеваться. Воспитатель следит за тем, чтобы у детей были все купальные принадлежности, перед каждым занятием проверяет их наличие, помогает детям подготовить все необходимое. Он своевременно приводит детей в бассейн, готовит подгруппы к занятиям в воде. Вместе с медсестрой и врачом определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Готовит вместе с инструктором спортивные праздники и развлечения, досуги, дни

здоровья. Дает упражнения корригирующей гимнастики, пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики.

**Младший воспитатель** следит за чистотой и порядком в раздевальной, помогает детям при раздевании и одевании, вместе с воспитателем создает такие условия в групповой комнате, чтобы дети после посещения бассейна не простужались. В день проведения занятий он помогает воспитателю привести детей в бассейн и отводит их после плавания в групповую комнату. После занятий по плаванию развешивает полотенца и плавки для сушки, помогает детям убрать остальные купальные принадлежности.

**Медицинская сестра** участвует в проведении плановых медицинских осмотров детей, в течение года систематически контролирует состояние их здоровья и физическое развитие. Она следит за своевременным выполнением всех лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий в детском учреждении. Контролирует санитарное состояние всех помещений бассейна, оборудования, следит за температурным режимом в помещении бассейна, влажностью воздуха, состоянием воды. Перед каждым занятием медсестра осматривает детей, освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие. Наблюдает за двигательной активностью детей на занятиях плаванием. Дети с кожно-аллергическими заболеваниями, экземой, другими кожными болезнями к занятиям плаванием не допускаются. Разрешение на посещение ими бассейна дает дерматолог. При инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных групп до окончания сроков карантина. Организует санитарно-просветительскую работу с родителями, воспитателями и обслуживающим персоналом.

Взаимосвязь в работе **учителя-логопеда** и инструктора по плаванию осуществляется в следующем:

- использование логоритмических упражнений, направленные на развитие координации речи с движением;
- использование упражнений пальчиковой гимнастики, мелкая моторика, элементы самомассажа;
- дыхательная гимнастика, выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения, речевая нагрузка;
- двигательная активность, развитие координации движений, коррекция нарушений осанки, положения стоп;
- упражнения, направленные на развитие силы голоса;
- коррекционные упражнения, подвижные игры на закрепление знаний, получаемых на занятиях учителя-логопеда.

Совместная деятельность инструктора по физической культуре и **педагога-психолога** состоит в следующем:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения, импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии;
- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
- развитие внимания, восприятия, речи, воображения;
- формирование интереса к двигательной активности;

- развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений;
- развитие игровых навыков, произвольного поведения.

Взаимодействие инструктора *с музыкальным руководителем* через:

- развитие пластики, чувства ритма;
- упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики;
- развитие координации движений;
- развитие движений под музыку

### 3.2.2. Связь с другими образовательными областями

Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобщение к ценностям физической культуры;</li> <li>- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности;</li> <li>- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий;</li> <li>- развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания;</li> <li>- игровое общение;</li> </ul>
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях;</li> <li>- новые знания в области физической культуры;</li> <li>- использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений;</li> <li>- творческий подход к решению двигательных задач.</li> </ul>
Художественно-эстетическое развитие	<p>Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений;</li> <li>- обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей;</li> <li>- развитие музыкально-ритмической деятельности;</li> <li>- развитие выразительности движений, двигательного творчества;</li> <li>- развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.</li> </ul>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение речью как средством общения и культуры;</li> </ul>

- обогащение активного словаря;
- развитие общей и мелкой моторики;
- выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения;

### 3.2.3. РАСПИСАНИЕ ПО ПЛАВАНИЮ

на 2021 учебный год

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
II младшая группа		9.00-9.15 9.25-9.40			
Средняя группа	9.00-9.20 9.30-9.50				9.00-9.20 9.25-9.45
Старшая группа	15.20-15.45 15.50-16.15			9.45-10.10 10.15-10.40	
Подгот. группа					11.45-12.15

### 3.3. Материально – техническое обеспечение программы

Для обучения детей плаванию в здании дошкольного учреждения имеется крытый малоразмерный бассейн. Чаша бассейна размером 3,5х6,5м, глубина 1 м 10 см.

В помещении бассейна имеются:

- раздевальная комната:

- кабинки для раздевания – 24;
- сушиары для просушки волос – 3;
- банкетки – 6;
  - душевая комната:
    - полки для полотенец;
    - душевые кабинки - 3;
    - щетинистая дорожка для профилактики плоскостопия – 3;
    - резиновые коврики – 8;
    - зал бассейна:
      - чаша бассейна
      - обходные дорожки;
      - подогреваемый пол;
      - поручни по периметру чаши бассейна;
      - лестница для спуска в воду;
      - термометр для воздуха;
      - термометр для воды;
      - система вентиляции воздуха;
      - туалетная комната;
      - техническое помещение для хранения уборочного инвентаря

### 3.4. Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда представлена наличием инвентаря и нестандартного оборудования:

№	Наименование	Количество
1	Разделительная дорожка	1
2	Плавательные доски Большие доски	20 4
3	Калабашки	14
4	Гимнастические палки	10
5	Обручи	6
6	«Бусы»	2
7	Пластиковые мячики	20
8	Нудлсы	5
9	Игрушки и предметы - плавающие различных форм и размеров	22
10	Игрушки и предметы - тонущие различных форм и размеров	15
11	Ведро п/эт для обливания	10
12	Лейки	5
13	Кораблики	7

14	Надувные круги разных размеров	4
15	Мячи резиновые	10
16	Мячи надувные	11
17	Корзины п/эт для инвентаря	2
18	Секундомер	1
19	Картотека подвижных игр	1
20	Д/и «Ветерок»	2 (на 12 детей)
21	Флешка с музыкой	1

### 3.5. Методическое обеспечение программы

- Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Маленькая страна»;
- СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества».
- Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. – М.: Просвещение, 2010;
- Е.К. Воронова. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010;
- А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
- М.В. Рыбак. Занятие в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012
- Л.Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста; Методическое пособие, - СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011;
- Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. - М.: Айрис Пресс, 2010;
- И.В. Милюкова. Как научить ребенка плавать быстро и эффективно. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006
- С.В. Яблонская, С.А. Циклис. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: Творческий центр Сфера, 2011;
- Ю.А. Патрикеев. Игры с водой и в воде. – Изд. 2-е., испр. – Волгоград: Учитель, 2018

## Приложение

### Система мониторинга двигательных умений и навыков по плаванию

Обследование уровня физической подготовленности детей по плаванию проводится два раза в год: начальное - в октябре месяце, итоговое в мае месяце.

Обследование проходит по методике: «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова, СПб Детство-Пресс, 2011.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее анализируются.

3,5 балла и выше – высокий уровень,

2,5 – 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – ниже среднего.

При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание при помощи ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, плавание изученными способами).

#### Мониторинг двигательных навыков и умений детей по плаванию в средней группе

№	Фамилия, имя ребенка	Погружение с выдохом		Умение лежать на груди		Умение лежать на спине		Средний балл	
		янв.	май	май	янв.	янв	май	янв.	май

#### Мониторинг двигательных умений и навыков детей по плаванию в старшей группе

№	Фамилия, имя ребенка	Погруже ние с выдохом		Умение лежать на груди		Умение лежать на спине		Скольж ение на груди		Скольж ение на спине		Средни й балл	
		янв	май	янв	май	янв	май	янв	май	янв	май	янв	май

**Мониторинг  
двигательных умений и навыков детей по плаванию  
в подготовительной группе**

№	Фамилия имя ребенка	Погруже ние с выдохом		Скольже ние на груди		Скольже ние на спине		Скольже ние с раб. ног на груди		Скольжен ие с работой ног на спине		Средний балл	
		янв	май	янв	май	янв	май	янв	май	янв	май	янв	май

















