

Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад № 90  
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим ГБДОУ № 90  
Приморского района Санкт-Петербурга  
О.В. Макарьина  
Приказ № 27 от 31.08.2023



**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
по реализации образовательной программы дошкольного образования  
образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию»  
для детей среднего дошкольного возраста  
на 2023-2024 учебный год**

Разработал инструктор по физической культуре ГБДОУ № 90

Ремизова Ульяна Владимировна

Санкт-Петербург

2023 год.

## СОДЕРЖАНИЕ

|        |  |         |
|--------|--|---------|
|        | <b>Целевой раздел</b>  |         |
| 1.1.   | Пояснительная записка  | Стр. 3  |
| 1.1.1. | Цели и задачи программы  | Стр. 4  |
| 1.1.2. | Принципы и подходы к формированию программы  | Стр. 5  |
| 1.2.   | Возрастные особенности развития детей среднего дошкольного возраста  | Стр. 8  |
| 1.3.   | Планируемые результаты освоения образовательной программы в соответствии с целевыми ориентирами освоения образовательной программы воспитанниками. | Стр. 9  |
| 2.     | <b>Содержательный раздел</b>   | Стр. 10 |
| 2.1.   | Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию»                           | Стр. 10 |
| 2.2.   | Задачи, средства, методы и методические приёмы   | Стр. 12 |
| 2.3.   | Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию»                          | Стр. 20 |
| 2.4.   | Основные направления и формы взаимодействия с семьей   | Стр. 20 |
| 2.5.   | Обеспечение безопасности НОД по плаванию   | Стр. 21 |
| 3.     | <b>Организационный раздел</b>  | Стр. 22 |
| 3.1.   | Организация образовательной деятельности по плаванию.  | Стр. 22 |
| 3.2.   | Материально-техническое обеспечение программы  | Стр. 23 |
| 3.3.   | Организационные условия реализации программы   | Стр. 24 |
| 3.4.   | Методическое обеспечение   | Стр. 24 |
| 3.5.   | План распределения учебного материала  | Стр. 25 |
| 3.6.   | Перечень литературных источников   | Стр. 35 |
| 3.7.   | Приложение № 1.Карты мониторинга овладения навыками плавания по программе обучения плаванию в детском саду   | Стр. 37 |
| 3.8.   | Приложение № 2. Игры и упражнения  | Стр. 38 |
| 3.9.   | Приложение № 3. Упражнения коррекционной направленности (речевое развитие) на занятиях по обучению плаванию.                                       | Стр. 40 |

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности. Плавание является универсальным средством закаливания, физического развития, воспитания.

Создание системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечения детей дошкольного возраста в занятия плаванием.

Плавание является универсальным средством закаливания, физического развития, воспитания, стимулом к активному развитию ребенка, воздействует практически на все органы и системы детского организма: оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы, способствует улучшению газообмена, благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность. Плавание благотворно влияет на формирование личностных качеств ребенка: настойчивости и решительности, смелости и дисциплинированности. На занятиях по обучению плаванию у ребенка воспитывается самостоятельность и целеустремленность поэтому неслучаен интерес к обучению плаванию детей уже с самого раннего возраста.

В процессе обучения плаванию ребенок:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;
- закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;
- обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретает грацию, пластичность, выразительности движений;
- развивает самостоятельность, творчество, инициативность;
- учится самоорганизации, взаимопомощи.

Физическое образование в процессе обучения плаванию способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор. Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию.

Раздел «Обучение плаванию» образовательной программы ДОУ расширяет содержание образовательной области «Физическое развитие» и рассчитан на детей от 3 до 4 лет.

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основных направлений работы образовательной деятельности ГБДОУ детского сада № 90 является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. Настоящая рабочая программа разработана на основе парциальной программы Вороновой Е.К. «Программа обучению плаванию в детском саду», которая не противоречит

задачам и принципам Основной образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 90 Приморского района Санкт-Петербурга, а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.
- СанПиН СП 2.3/2.4.3590-20 Министерство здравоохранения РФ. Постановление № 28 от 28.09.2020
- СанПиН 2.4.-3648-20 Министерство здравоохранения РФ. Постановление № 32 от 27.10.2020
- Постановление «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21» от 29.01.2021

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 4-5 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год. Программа рассчитана на 32 занятия в год (по 1 занятию в неделю). Длительность одного занятия - от 20 до 25 минут. Несоответствие количества занятия в данном учреждении с количеством занятий по «Программе обучения детей плаванию в детском саду» Е.К.Вороновой связана с местными условиями функционирования бассейна в условиях Северо-Западного региона и количеством занятий в неделю в ГБДОУ.

Срок освоения всей программы - 4 года.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

### **1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Основной целью** Программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

### **ЗАДАЧИ**

#### **Оздоровительные задачи:**

- Укрепить здоровье ребенка.
- Повышать работоспособность организма.
- Приобщать к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи:**

Формировать двигательные умения и навыки

Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

**Воспитательные задачи:**

Воспитывать двигательную культуру.

Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.

Воспитывать заботу о своем здоровье.

**Коррекционные задачи:**

Совершенствовать опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку.

### 1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ.

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 методы:** рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет - содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

**Наглядные методы:** показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

**Практические методы:** 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. Основным практическим методом является метод упражнения.

### **Этапы обучения (условные)**

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд. В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть с доской в руках, с выдохом в воду. Так же свободно плавать, стиль кроль.

На четвертом этапе начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде, с неподвижной опорой (на месте);
- изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа в горизонтальном положении (с поддержкой партнера)
- изучение движений в воде без опоры - все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

### **Средства**

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие: общеразвивающие и специальные физические упражнения;

- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

#### **Общеразвивающие и специальные физические упражнения**

Группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс общеразвивающих и

специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия по плаванию и его содержание зависит от поставленных задач. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды и включает в себя:

- упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);
- специально-подготовительные движения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; упражнения для развития мышц, участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц).

### **Подготовительные упражнения по знакомству с водой**

Эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде.

### **Игры**

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

## **1.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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

### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 - 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко

гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах. Нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

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

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка - голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой - нибудь задачи.

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

Развивается моторика. Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

### **1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕЛЕВЫМИ ОРИЕНТИРАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАННИКАМИ**

#### **Результаты освоения детьми программы (промежуточные результаты)**

Умеет выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Попытаться плавать произвольным способом.

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга в ходе наблюдений за активностью детей при выполнении упражнений в бассейне. Мониторинг проводится



два раза в год - в октябре и апреле.

## **СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММЫ**

**Цель мониторинга** - изучить процесс достижения детьми 3-6 лет планируемых итоговых результатов освоения программы обучения плаванию на основе выявления динамики формирования у воспитанников интегративных качеств, которые они должны приобрести в результате ее освоения к 7 годам.

### **Система оценки результатов освоения Программы**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. См. Приложение №1

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

способствующих правильному формированию опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

### **Основные цели и задачи**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Физическая культура.*

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ** **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы —

значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Физическая культура Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

*Подвижные игры.*

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

## **2.2. ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ**

«Обучения детей плаванию в детском саду Е. К. Вороновой» Библиотека программы «Детство». СПб. Детство - ПРЕСС 2010

| Средство  | Метод   | Методический прием  |
|---|---|---|
| <b>I. Задача: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней</b> |   |   |
| 1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)                             | Наглядный: показ, помощь педагога<br>Словесный: объяснения, указания<br>Практический: повторение упражнений | Формы организации: с помощью педагога<br>попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении<br>Образные сравнения |

|  |   |   |
|--|---|---|
| 1.2. Поточный вход в воду  | Наглядный: зрительные ориентиры<br>Словесный: объяснения, указания<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод  | Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная  |
| 1.3. Умывание в воде бассейна  | Наглядный: показ, имитация, помощь педагога<br>Словесный: рассказ<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод   | Форма организации: фронтальная  |
| 1.4. Плескание   | Наглядный: показ, имитация, помощь педагога<br>Словесный: беседа, рассказ   | Название упражнений   |
| 1.5. Движения руками в воде  | Наглядный: имитация, помощь педагога<br>Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод                   | Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения<br>Форма организации: фронтальная, индивидуальная  |
| 1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней                                      | Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры<br>Словесный: Объяснения, указания, команды, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод  | Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий.<br>Использование элементов соревнования<br>Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)            |
| <b>II. Задача: Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине</b> |   |   |
| 2.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)   | Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры<br>Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод  | Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т.д.<br>Использование образных сравнений<br>Формы организации: фронтальная в различных направлениях |
| 2.2. Передвижение по дну бассейна бегом (в воде)   | Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры,<br>Словесный: Объяснения, указания, команды, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод | Использование образных сравнений. Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости).<br>Формы организации: поточная, групповая по звеньям)                         |
| 2.3. Передвижение по дну бассейна  | Наглядный: показ, имитация, зрительные и  | Образные сравнения. Прыжки без падения в  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| прыжками   | звуковые ориентиры, помощь педагога<br>Словесный: название упражнений, распоряжения, команды.<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод   | воду, с падением, в различных направлениях при разной глубине воды с постепенным увеличением.<br>Формы организации: групповая, поточная, иногда подгрупповая.   |
| 2.4. Передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук                      | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры.<br>Словесный: указания, название упражнений, распоряжения, команды.<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод                                  | Использование образных сравнений.<br>Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений).<br>Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная.  |
| 2.5. Передвижения в воде на руках по дну бассейна  | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.<br>Словесный: указания, распоряжения, игровой и контрольный методы.<br>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы. | Использование образных сравнений. На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением.<br>Использование вспомогательных снарядов и игрушек.<br>Формы организации: групповая (по звеньям), поточная. |
| 2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.                              | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.<br>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений.<br>Практический: игровой метод, повторение упражнений.             | На различной глубине, в различных направлениях.<br>Постепенное усложнение игр. Использование игрушек.<br>Формы организации: фронтальная, групповая.   |
| <b>III. Задача: Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой</b> |   |   |
| 3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне  | Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога<br>Словесный: указания, вопросы - предложения, распоряжения<br>Практический: повторение упражнений,  | В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее.<br>С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | игровой метод  | ее. Использование образных сравнений<br>Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная  |
| 3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога<br>Словесный: указания, пояснения, распоряжения<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод | В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее:<br>на различной глубине, с постепенным увеличением ее<br>Использование образных сравнений, игрушек<br>Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная |
| 3.3. Приседания в воде                   | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры<br>Словесный: указания, пояснения, распоряжения<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод                  | До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды<br>Формы организации: фронтальная, поточная  |
| 3.4. Погружения в воду (с опорой)        | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога<br>Словесный: указания, пояснения, распоряжения<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод | С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами.<br>Использование образных сравнений<br>Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная  |
| 3.5. Погружения в воду (без опоры)       | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и   | Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | сравнения, помощь педагога<br>Словесный: указания, пояснения<br>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы  | попытками открывать глаза<br>Формы организации: фронтальная, по подгруппам  |
| 3.6. Погружения с рассматриванием предметов  | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога<br>Словесный: объяснения, пояснения, указания<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод   | Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек<br>Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2-3 чел.) |
| 3.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога<br>Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения<br>Практический: игровой метод             | На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек<br>Формы организации: фронтальная по подгруппам<br>Игры: без сюжета и сюжетные  |
| 3.8. Ныряние (только для старшей и подготовительной групп)                           | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога<br>Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения<br>Практический: упражнения, игровой метод | Открывание глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования<br>Формы организации: только индивидуальная                              |
| <b>IV. Задача: Научить выдоху в воду</b>   |  |   |
| 4.1. Выдох перед собой в воздух  | Наглядный: показ, имитация<br>Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод                                | Находясь на суше, в воде, образные сравнения<br>Форма организации: фронтальная  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| 4.2. Выдох на воду                                       | Наглядный: показ, имитация<br>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод  | Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч) просто на воду<br>Образные сравнения<br>Форма организации: фронтальная   |
| 4.3. Выдох на границе воды и воздуха                     | Наглядный: показ, имитация<br>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод  | Выдох через рот до появления пузырей<br>Образные сравнения<br>Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине<br>Форма организации: фронтальная   |
| 4.4. Выдох в воду  | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры<br>Словесный: объяснения, распоряжения, названия упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод                        | Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубокой, с наклоном, приседанием, на количество выдохов<br>Формы организации: фронтальная  |
| 4.5. Игры с использованием выдоха в воду                 | Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация<br>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений<br>Практический: игровой метод, повторение упражнений  | В различных условиях, использование снарядов, игрушек.<br>Введение элементов соревнования<br>Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная  |
| <b>V. Задача: Научить лежать в воде на груди и спине</b> |   |  |
| 5.1. Упражнение на всплытие                              | Применять это упражнение для обучения детей оказалось нецелесообразно   |  |
| 5.2. Лежание на груди                                    | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога<br>Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы | Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды<br>Образные сравнения и ориентиры.<br>Применение элементов соревнования.<br>Выполнение на качество, длительность |



|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная   |
| 5.3. Лежание на спине   | То же  | То же   |
| 5.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине                                      | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога<br>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений<br>Практический: игровой метод                        | Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее.<br>Введение элементов соревнования<br>Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)  |
| <b>VI. Задача: Научить скольжению в воде на груди и спине</b>                         |  |   |
| 6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога | Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога<br>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод  | Буксировка, подталкивание, поддержка педагога.<br>Постепенное увеличение глубины.<br>Использование вспомогательных снарядов и игрушек<br>Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная                        |
| 6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна                              | Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога<br>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод | Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук.<br>Использование снарядов и игрушек<br>Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная |
| 6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна                  | Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога<br>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой и               | Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | контрольный методы   | Образные сравнения, постепенное увеличение глубины<br>Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная  |
| 6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду   | Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры<br>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы  | Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз   |
| 6.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук   | Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры<br>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений<br>Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям     | Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий<br>Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная |
| 6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна             | Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога<br>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений<br>Практический: повторение, игровой метод | Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек<br>Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная   |
| 6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна | Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога<br>Словесный: указания, пояснения, название упражнений<br>Практический: повторение упражнений, игровой метод              | Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях<br>Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием       | То же и контрольный  | То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения   |
| 6.9. Скольжение на спине с движениями рук             | То же  | То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)   |
| 6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине | Наглядный, имитация, зрительные и звуковые ориентиры<br>Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений<br>Практический: игровой метод | Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением.<br>Усложнения условий (глубины, содержания игры).<br>Использование игрушек, элементов соревнования<br>Формы организации: фронтальная, групповая |

### 2.3. ФОРМЫ И ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» (ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ)

| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей   |  | Самостоятельная деятельность детей   | Образовательная деятельность в семье  |
|---|--|--|---|
| непосредственно образовательная деятельность  | образовательная деятельность в режимных моментах   |  |   |
| Занятия по обучению плаванию:<br>-классические,<br>-сюжетно-игровые<br>-развлечения;<br>-тематические,<br>-тренирующие,<br>-оздоровительной направленности; | Комплексы закаливающих процедур<br>(оздоровительные упражнения коррекционной направленности, обливание после занятий прохладной водой, воздушные ванны, ходьба босиком по колючим и ребристым дорожкам | Игровые упражнения<br>Имитационные движения<br>Спортивные игры (водное поло, синхронное плавание, Сюжетно-ролевые игры.<br>Танцы на воде.<br>Свободное купание с игрушками | Посещение аквапарков, дельфинариев, летом - водоёмов<br>Совместные игры, комплексы закаливания<br>Занятия в спортивных секциях<br>Посещение бассейна<br>Чтение специальной литературы: по |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>- акваэробика<br/>Общеразвивающие упражнения:<br/>-с предметами,<br/>-без предметов,<br/>-сюжетные, - имитационные.<br/>Игры с элементами спорта.<br/>(водное поло, синхронное плавание, спортивное плавание, эстафеты)<br/>Спортивные праздники</p> | <p>контрастные ножные ванны, дыхательная гимнастика в воде и на суше),<br/>Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:<br/>Объяснение<br/>Показ<br/>Личный пример<br/>Иллюстративный материал<br/>Игровая деятельность в воде</p> |  | <p>обучению плаванию, о подвигах моряков, воспитание спортивных качеств у космонавтов и т. д.</p> |
|---|--|--|---|

#### 2.4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия в соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

| месяц    | мероприятие   | форма проведения  |
|----------|---|---|
| сентябрь | <p>«Роль и значение плавания в развитии детей дошкольного возраста»<br/>«Организация начального обучению плаванию малышей»<br/>«Правила посещения бассейна»</p> | <p>Общее род. собрание<br/>Инд. консультация<br/>Папка-передвижка</p> |
| октябрь  | «Игры с мячом»  | Открытое занятие  |
| ноябрь   | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»   | Папка-передвижка  |
| декабрь  | «В здоровом теле - здоровый дух»  | Инд. консультация   |
| январь   | «Учимся плавать»  | Фотовыставка  |
| февраль  | «Физическое воспитание в семье»   | Инд. консультация   |
| март     | «Закаливание дошкольников»  | Папка-передвижка  |
| апрель   | <p>«Приморская волна»<br/>«Игры на воде»</p>  | <p>Соревнования<br/>Папка-передвижка</p>                              |
| май      | <p>«Наши достижения»<br/>«Плавание - средство воспитания дошкольников»<br/>«Техника безопасности при плавании в открытых</p>                                    | <p>Фотовыставка<br/>Открытое занятие<br/>Общее род. собрание</p>      |

## 2.5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НОД 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 об безопасности 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 нормы.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- 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.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПЛАВАНИЮ

**Образовательная нагрузка** в группе распределяется следующим образом (СанПиН 2.4.1.3049-13):

| Возрастная группа         | Продолжительность непосредственно образовательной деятельности | Продолжительность нахождения в бассейне | Максимально допустимый объем образовательной деятельности |
|---------------------------|--|---|---|
| Средняя группа (4-5 года) | 20 мин.  | 20-25 мин                               | В первую половину дня не превышает 40 минут               |

#### Учебный план образовательной деятельности по обучению плаванию

| № п.п. | Возрастная группа | Количество занятий в неделю/месяц | Количество занятий в год |
|--------|-------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 1.     | Средняя           | 1/4                               | 32                       |

#### Норма загрузки

плавательного бассейна, согласно СанПиН 2.1.2.1188-03

«Плавательные бассейны. Гигиенические требования устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»:

25-метровый бассейн - 8-10 чел. на 1 дорожку

Площадь зеркала воды на одного ребенка не менее 3м<sup>2</sup>

Площадь зеркала воды бассейна ДОУ составляет 21 м<sup>2</sup>, следовательно, бассейн могут посещать дети подгруппой из 6-7 человек.

Температура воды в бассейне 30-32 °С.

### **3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Бассейн расположен в здании учреждения и находится на первом этаже ДООУ. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - зал с чашей бассейна. Имеются две душевые, два туалета.

*Материально-техническое обеспечение программы.*

- 1.Плавательные доски.
- 2.Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
- 3.Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
- 4.Надувные круги разных размеров.
- 5.Нарукавники.
- 6.Очки для плавания.
- 7.Поролоновые палки (нудолсы).
- 8.Мячи разных размеров.
- 9.Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
- 11.Поплавки цветные (флажки).

### **3.3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (САНПиН 2.4.1.2660-10) и эстетическим требованиям.

В помещении бассейна находится необходимый физкультурный инвентарь: плавательные доски, поплавки, резиновые шапочки, игрушки, очки, длинный шест (2-2,5 м) для поддержки и страховки, обручи, надувные мячи, круги, мелкие игрушки, разделяющая дорожка массажные дорожки, обручи, надувные крупные игрушки. Инвентарь хранится в стойках, корзинах.

Дети занимаются плаванием в плавках, в резиновых шапочках. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы). Все купальные принадлежности дети приносят с собой в день занятия. После занятия все складывается в отдельные пакеты и уносится домой. Помещение должно проветриваться каждые 30-40 минут в течение 5-7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

Перерыв между бассейном и прогулкой на улице (уходом домой) как минимум 50 минут.

Температура воды 30-32° С, а температура воздуха 26—28°С. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Для допуска к занятиям плаванием требуется справка от врача-педиатра. Противопоказаниями могут стать:

- ◆ Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний.
- ◆ Заболевания глаз и ЛОР-органов.
- ◆ Инфекционные заболевания.
- ◆ Туберкулез легких в открытой форме.
- ◆ Ревматические поражения сердца в стадии обострения.
- ◆ Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

### 3.4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003..

*Обеспечение программы методическими видами продукции:*

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
- 10 Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

### 3.5 ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

|             |  |
|-------------|--|
| занятие № 1 | Организованный вход в воду (индивидуально)<br>Умывание в воде бассейна<br>Плескание<br>Движения руками в воде<br>Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) |
|-------------|--|



|             |  |
|-------------|--|
| занятие № 2 | <p>Организованный вход в воду (индивидуально)<br/> Умывание в воде бассейна<br/> Плескание<br/> Движения руками в воде<br/> Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней<br/> Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)<br/> Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)<br/> Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)<br/> Опускание лица в воду, стоя на дне<br/> Приседания в воде</p>                    |
| занятие № 3 | <p>Поточный вход в воду<br/> Умывание в воде бассейна<br/> Плескание<br/> Движения руками в воде<br/> Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней<br/> Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)<br/> Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)<br/> Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)<br/> Опускание лица в воду, стоя на дне<br/> Приседания в воде</p>  |
| занятие № 4 | <p>Поточный вход в воду<br/> Умывание в воде бассейна<br/> Плескание<br/> Движения руками в воде<br/> Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней<br/> Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)<br/> Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)<br/> Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)<br/> Опускание лица в воду, стоя на дне<br/> Открывание глаз в воде, стоя на дне<br/> Приседания в воде</p> |
| занятие № 5 | <p>Поточный вход в воду<br/> Умывание в воде бассейна<br/> Плескание<br/> Движения руками в воде</p>   |

|             |   |
|-------------|---|
|             | <p>Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</p> <p>Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)</p> <p>Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</p> <p>Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)</p> <p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</p> <p>Опускание лица в воду, стоя на дне</p> <p>Открывание глаз в воде, стоя на дне</p> <p>Приседания в воде</p>  |
| занятие № 6 | <p>Поточный вход в воду</p> <p>Умывание в воде бассейна</p> <p>Плескание</p> <p>Движения руками в воде</p> <p>Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</p> <p>Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)</p> <p>Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</p> <p>Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)</p> <p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</p> <p>Опускание лица в воду, стоя на дне</p> <p>Открывание глаз в воде, стоя на дне</p> <p>Приседания в воде</p>   |
| занятие № 7 | <p>Поточный вход в воду</p> <p>Умывание в воде бассейна</p> <p>Плескание</p> <p>Движения руками в воде</p> <p>Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</p> <p>Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)</p> <p>Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</p> <p>Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)</p> <p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</p> <p>Опускание лица в воду, стоя на дне</p> <p>Открывание глаз в воде, стоя на дне</p> <p>Приседания в воде</p> <p>Выдох перед собой в воздух</p> <p>Упражнение на всплытие</p> |
| занятие № 8 | <p>Поточный вход в воду</p> <p>Умывание в воде бассейна</p>   |

|              |  |
|--------------|--|
|              | Плескание<br>Движения руками в воде<br>Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней<br>Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)<br>Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)<br>Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)<br>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук<br>Опускание лица в воду, стоя на дне<br>Открывание глаз в воде, стоя на<br>Приседания в воде<br>Выдох перед собой в воздух<br>Упражнение на всплытие |
| занятие № 9  | Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук<br>Опускание лица в воду, стоя на дне<br>Открывание глаз в воде, стоя на дне<br>Приседания в воде<br>Выдох перед собой в воздух Выдох на воду<br>Выдох на границе воды и воздуха<br>Упражнение на всплытие<br>Движения ногами на суше  |
| занятие № 10 | Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук<br>Опускание лица в воду, стоя на дне<br>Открывание глаз в воде, стоя на дне<br>Приседания в воде<br>Выдох перед собой в воздух<br>Выдох на воду<br>Выдох на границе воды и воздуха<br>Упражнение на всплытие<br>Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога<br>Движения ногами на суше   |
| занятие № 11 | Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук<br>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br>Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание<br>глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде<br>Выдох перед собой в воздух  |

|              |   |
|--------------|---|
|              | <p>Выдох на воду<br/> Выдох на границе воды и воздуха<br/> Упражнение на всплытие<br/> Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога<br/> Движения ногами на суше</p>  |
| занятие № 12 | <p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук<br/> Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br/> Опускание лица в воду, стоя на дне<br/> Открывание глаз в воде, стоя на дне<br/> Приседания в воде<br/> Погружения в воду (с опорой) Выдох на воду<br/> Выдох на границе воды и воздуха<br/> Упражнение на всплытие<br/> Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога<br/> Движения ногами на суше</p>   |
| занятие № 13 | <p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук<br/> Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br/> Опускание лица в воду, стоя на дне<br/> Открывание глаз в воде, стоя на дне<br/> Приседания в воде<br/> Погружения в воду (с опорой)<br/> Выдох на воду<br/> Выдох на границе воды и воздуха<br/> Упражнение на всплытие<br/> Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога<br/> Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна<br/> Движения ногами на суше</p> |
| занятие № 14 | <p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук<br/> Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br/> Опускание лица в воду, стоя на дне<br/> Открывание глаз в воде, стоя на дне<br/> Приседания в воде<br/> Погружения в воду (с опорой)<br/> Выдох на воду<br/> Выдох на границе воды и воздуха</p>   |

|              |  |
|--------------|--|
|              | <p>Упражнение на всплытие<br/> Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога<br/> Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна<br/> Движения ногами на суше</p>  |
| занятие № 15 | <p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук<br/> Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br/> Опускание лица в воду, стоя на дне<br/> Открывание глаз в воде, стоя на дне<br/> Приседания в воде<br/> Погружения в воду (с опорой)<br/> Погружения в воду (без опоры)<br/> Выдох на воду<br/> Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие<br/> Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога<br/> Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p>                       |
| занятие № 16 | <p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук<br/> Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br/> Опускание лица в воду, стоя на дне<br/> Открывание глаз в воде, стоя на дне<br/> Приседания в воде<br/> Погружения в воду (с опорой)<br/> Погружения в воду (без опоры)<br/> Выдох на воду<br/> Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие Лежание на груди<br/> Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога<br/> Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна<br/> Движения ногами на суше</p> |
| занятие № 17 | <p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br/> Опускание лица в воду, стоя на дне<br/> Открывание глаз в воде, стоя на дне<br/> Приседания в воде<br/> Погружения в воду (с опорой)<br/> Погружения в воду (без опоры)<br/> Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие Лежание на груди</p>   |

|              |   |
|--------------|---|
|              | Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога<br>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше   |
| занятие № 18 | Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br>Опускание лица в воду, стоя на дне<br>Открывание глаз в воде, стоя на дне<br>Приседания в воде<br>Погружения в воду (с опорой)<br>Погружения в воду (без опоры)<br>Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду<br>Упражнение на всплывание Лежание на груди<br>Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога<br>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна<br>Движения ногами на суше   |
| занятие № 19 | Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду<br>Упражнение на всплывание Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога<br>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди отталкиваясь от стенки бассейна Движения ногами на суше   |
| занятие № 20 | Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br>Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры)<br>Выдох на границе воды и воздуха<br>Выдох в воду<br>Упражнение на всплывание<br>Лежание на груди<br>Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога<br>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди отталкиваясь от стенки бассейна<br>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше |
| занятие № 21 | Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными<br>Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой)<br>Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов<br>Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду<br>Упражнение на всплывание Лежание на груди<br>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна<br>Выполнение скольжения на груди отталкиваясь от стенки бассейна   |

|              |  |
|--------------|--|
| занятие № 22 | <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p> <p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br/>Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов<br/>Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду<br/>Упражнение на всплывание Лежание на груди<br/>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди отталкиваясь от стенки бассейна<br/>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду<br/>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p> |
| занятие № 23 | <p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br/>Открывание глаз в воде, стоя на дне<br/>Погружения в воду (с опорой)<br/>Погружения в воду (без опоры)<br/>Погружения с рассматриванием предметов<br/>Выдох на границе воды и воздуха<br/>Выдох в воду<br/>Упражнение на всплывание<br/>Лежание на груди<br/>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна<br/>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна<br/>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду<br/>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна<br/>Движения ногами на суше</p>   |
| занятие № 24 | <p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br/>Открывание глаз в воде, стоя на дне<br/>Погружения в воду (с опорой)<br/>Погружения в воду (без опоры)<br/>Погружения с рассматриванием предметов<br/>Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой<br/>Выдох в воду<br/>Упражнение на всплывание<br/>Лежание на груди<br/>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна<br/>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна<br/>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p>   |

|              |  |
|--------------|--|
|              | <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна<br/> Движения ногами на суше</p>  |
| занятие № 25 | <p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br/> Открывание глаз в воде, стоя на дне<br/> Погружения в воду (с опорой)<br/> Погружения в воду (без опоры)<br/> Погружения с рассматриванием предметов<br/> Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой<br/> Выдох в воду<br/> Упражнение на всплытие Лежание на груди<br/> выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду<br/> Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна<br/> Движения ногами на суше</p> |
| занятие № 26 | <p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br/> Открывание глаз в воде, стоя на дне<br/> Погружения в воду (с опорой)<br/> Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов<br/> Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой<br/> Выдох в воду<br/> Игры с использованием выдоха в воду<br/> Упражнение на всплытие<br/> Лежание на груди<br/> Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна<br/> Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду<br/> Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p>            |
| занятие № 27 | <p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами<br/> Открывание глаз в воде, стоя на дне<br/> Погружения в воду (с опорой)<br/> Погружения в воду (без опоры)<br/> Погружения с рассматриванием предметов<br/> Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой<br/> Выдох в воду<br/> Игры с использованием выдоха в воду<br/> Упражнение на всплытие<br/> Лежание на груди</p>   |



|              |   |
|--------------|---|
|              | <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Движения ногами на суше</p>  |
| занятие № 28 | <p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</p> <p>Открывание глаз в воде, стоя на дне</p> <p>Погружения в воду (без опоры)</p> <p>Погружения с рассматриванием предметов</p> <p>Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</p> <p>Выдох в воду</p> <p>Игры с использованием выдоха в воду</p> <p>Упражнение на всплывание</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Движения ногами на суше</p> |
| занятие № 29 | <p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</p> <p>Открывание глаз в воде, стоя на дне</p> <p>Погружения в воду (без опоры)</p> <p>Погружения с рассматриванием предметов</p> <p>Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</p> <p>Выдох в воду</p> <p>Игры с использованием выдоха в воду</p> <p>Упражнение на всплывание</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Движения ногами на суше</p> |
| занятие № 30 | <p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</p> <p>Открывание глаз в воде, стоя на дне</p>   |

|              |   |
|--------------|---|
|              | <p>Погружения в воду (без опоры)<br/> Погружения с рассматриванием предметов<br/> Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду<br/> Игры с использованием выдоха в воду<br/> Лежание на груди<br/> Лежание на спине<br/> Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна<br/> Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду<br/> Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук<br/> Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна<br/> Скольжение на спине, в сочетании дыхания<br/> Движения ногами на суше</p> |
| занятие № 31 | <p>Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой<br/> Выдох в воду<br/> Игры с использованием выдоха в воду<br/> Лежание на груди<br/> Лежание на спине<br/> Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна<br/> Скольжение на спине, в сочетании с дыханием<br/> Скольжение на спине с движениями рук<br/> Игры, связанные со скольжением на груди и спине<br/> Движения ногами на суше</p>  |
| занятие № 32 | <p>Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой<br/> Выдох в воду<br/> Игры с использованием выдоха в воду<br/> Лежание на груди<br/> Лежание на спине<br/> Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна<br/> Скольжение на спине, в сочетании с дыханием<br/> Скольжение на спине с движениями рук<br/> Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами на суше</p>   |

### 3.6 .ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Воспитание здорового ребенка. М.Д. Маханева. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М.

,АРКТИ, 2000

2. Гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Л.И. Пензулаева Пособие для педагогов дошкольных учреждений, М.,ВЛАДОС
3. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.А. Ринова. М. Мозаика-синтез, 2000
- 4.Как научить ребенка плавать. И.В. Милукова, Т.Т. Евдокимова Издательство СОВА, М.2006
- 5.Как научить детей плавать Т.И. Осокина. Пособие для воспитателя дет.сада - М. : Просвещение, 1985
- 6.Научите ребенка плавать. Л.Ф. Еремеева. СПб. «Детство-пресс», 2005
7. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Т.А. протченко, Ю.А. Семенов. «АЙРИС ПРЕСС». М.,2003
8. Обучение плаванию в детском саду. Т.Н. Осокина и др. М. Просвещение. 1991
- 9 Обучение плаванию детей дошкольного возраста.(Занятия, игры, праздники) Н.Г. Пищикова М. 2008
10. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн - фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
11. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. О.А. Новиковская. СПб «Детство-Пресс», 2006
12. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С.О. Филипповой, СПб «Детство-Пресс», 2005
- 13.Теория и методика физической культуры дошкольников. С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарев. «Детство-Пресс», 2010
14. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образованиедетей» <http://www.vidod.edu.ru>
15. sparta @ novgorod. net

### 3.7.ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

#### КАРТЫ МОНИТОРИНГА ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКАМИ ПЛАВАНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ (Е.К.ВОРОНОВОЙ)

Средняя группа

| №п/п | Ф.И. ребенка | Вход вводу самостоятельно |   | Ходьба |   | Игровое упражнение |   | Упражнения на дыхание |   | Работа ногами |   | Скольжени я на животе |   | Прыжки |   | Бег |   | Погружение лица в воду |   | Общий балл |   | Средняя оценка |   |  |
|------|--------------|---------------------------|---|--------|---|--------------------|---|-----------------------|---|---------------|---|-----------------------|---|--------|---|-----|---|------------------------|---|------------|---|----------------|---|--|
|      |              | с                         | и | с      | и | с                  | и | с                     | и | с             | и | с                     | и | с      | и | с   | и | с                      | и | с          | и | с              | и |  |
| 1.   |              |                           |   |        |   |                    |   |                       |   |               |   |                       |   |        |   |     |   |                        |   |            |   |                |   |  |
| 2.   |              |                           |   |        |   |                    |   |                       |   |               |   |                       |   |        |   |     |   |                        |   |            |   |                |   |  |
| ...  |              |                           |   |        |   |                    |   |                       |   |               |   |                       |   |        |   |     |   |                        |   |            |   |                |   |  |
| 17   |              |                           |   |        |   |                    |   |                       |   |               |   |                       |   |        |   |     |   |                        |   |            |   |                |   |  |
|      | Итого:       |                           |   |        |   |                    |   |                       |   |               |   |                       |   |        |   |     |   |                        |   |            |   |                |   |  |

Сводная диагностическая таблица итоговых показателей по обучению плаванию детей

| Возрастные группы | Кол-во детей |      | Высокий уровень |      | Средний уровень |      | Ниже среднего уровень |      | Низкий уровень |      |  |
|-------------------|--------------|------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------------|------|----------------|------|--|
|                   | Старт        | Итог | Старт           | Итог | Старт           | Итог | Старт                 | Итог | Старт          | Итог |  |
|                   |              |      |                 |      |                 |      |                       |      |                |      |  |
|                   |              |      |                 |      |                 |      |                       |      |                |      |  |
|                   |              |      |                 |      |                 |      |                       |      |                |      |  |
|                   |              |      |                 |      |                 |      |                       |      |                |      |  |
|                   |              |      |                 |      |                 |      |                       |      |                |      |  |

|                       | октябрь |   | апрель |   | Уровни оценки: | Критерий оценки:              |
|-----------------------|---------|---|--------|---|----------------|-------------------------------|
| Высокий уровень       |         | % |        | % | Высокий 3      | Высокий 2,6 - 3 балла         |
| Средний уровень       |         | % |        | % | Средний 2      | Средний 2 - 2,5 балла         |
| Уровень ниже среднего |         | % |        | % |                | Ниже среднего 1,6 - 1,9 балла |
| Низкий уровень        |         | % |        | % | Низкий 1       | Низкий 1 - 1,5 балла          |

### 3.7. ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

### СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ (4-5 лет)

#### Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

##### **Строевые упражнения:**

- построения - в колонну, в шеренгу, врассыпную;
- перестроения - в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги
- повороты - прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

##### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

- для развития рук и плечевого пояса - исходные положения 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, назад (упражнение «мельница»);
- для мышц туловища - исходные положения стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;
- для мышц ног исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

#### Упражнения для специальной подготовки

##### **Спуск**

В воду с дальнейшим погружением.

##### **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 (руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т.п.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

##### **Передвижения в воде бегом**

В колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег.

##### **Передвижения прыжками:**

На обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет.

##### **Погружение в воду**

до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох **в** воду.

#### ***Передвижения под водой шагом***

В полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за доску и самостоятельно.

#### ***Скольжения на животе***

держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно; принять положение «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5-6 раз.

#### ***Движения ног кролем***

на груди из исходного положения сидя упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания

### **Игры для освоения передвижений в воде**

- Невод
- Водолазы
- Морской бой
- Мяч по кругу
- Паровая машина
- Всадники
- Поплавок
- Медуза
- Метроном
- Акробаты
- Качели
- Точный прыжок
- Перетяжки
- Охотники и утки
- Гонки катеров
- Пушбол
- Баскетбол

### 3.9.ПРИЛОЖЕНИЕ № 3.

#### УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ) НА ЗАНЯТИЯХ

Основные виды упражнений, используются на занятии в бассейне для детей с общим недоразвитием речи. Они направлены на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, мелкой и мимической моторики переключаемости движений, воспитания чувства ритма развитие дыхания, силы голоса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

1) Упражнения на развитие фонационного дыхания - длинный продолжительный выдох (на воду, на кораблик) - под воду (лицо в воде до носа) - длительный продолжительный выдох с головой («чей выдох будет дольше, чьи пузыри больше?»).

2) Упражнения на развитие диафрагмального дыхания - удерживать надутым животом лежа на спине (в нарукавниках и без), резиновую игрушку на вдохе, на выдохе сдуть живот и игрушка должна уплыть

3) Упражнения на развитие силы и высоты голоса (от тихого к громкому) - «как говорит рыбка?» - «как квакает лягушка?» - «как кричат дельфины?» (изображая движениями как плавают и как общаются животные).

4) Упражнения на развитие фонематического восприятия - 4 обруча на воде, инструктор «вытаскивает из папки» гласную («ы») дети называют. Инструктор произносит слова: тир, мир, СЫР дети гуляют между лежащими на воде обручами, при услышанном звуке («ы») в слове, дети ныряют под обруч - «в домик»

5) Упражнения на координацию движений и речи - Игра «Медвежонок Умка» - Игра «Сердитая рыбка»

6.) Упражнения на регуляцию мышечного тонуса (под сопровождение музыки или бубна, звуковые ориентиры свистка); - дети лежат на спине, на шею, под головой «нудл», или в нарукавниках, или в кругах. Напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4, на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1

7) Упражнения на развитие ритма; - лежа на спине, на груди с опорой, игрушкой, кругом, в нарукавниках или «креслах» и т.д. Под быстрое сопровождение музыки работают сильно, быстро ногами (кроль) под медленный темп - медленно, без брызг, под водой. - танцы на воде «дискотека». Дети, сначала называют себя морскими обитателями, и под музыку быстрого ритма, танцуют 15-30 с, ритм меняется на медленный, дети берутся за руки, образуя круг, идут по кругу;

8). Упражнения на развитие произвольного внимания; - 2 команды (4+4) вдоль дорожки лицом друг к другу. Инструктор показывает одной команде упражнение (другая не видит), дети первой команды повторяют упражнение инструктора детям второй команды, а вторая-выполняют противоположное действие (вдох-выдох; руки влево- вправо; закрыть правый глаз- ....., поднять левую ногу-...). Если команда ошибается, то выполняет 10 выдохов

9) Упражнения на развитие мимической моторики; - стоя, лежа, лить воду из кружки себе на лицо (не морщиться, улыбаться, открыть рот, сжать губы, надуть щеки, втянуть щеки, открыть глаза и т.д)

10) Упражнения на развитие мышц мелкой моторики;

а) в статике - сжимаем резиновых рыбок, опускаем под воду, набирая воду, по сигналу - брызгаем вверх, сопровождая стихами. «Дети рыбками играли, сильно пальчики сжимали, рыбок в воду отпускали посчитали РАЗ, ДВА, ТРИ- кто выше брызнет посмотри!»

б) в динамике - катаем в ладошках массажный мячик (лежа на спине, на груди, в согласовании с работой ног, проплывая с мячиком в вытянутых руках)

11) Упражнения на умение работать по схеме. Развитие внимания последовательности действий в пространстве (по предлагаемой

схеме выполнить ряд последовательных движений: от красного бортика нырнуть за игрушкой - кольцом, найти у синего бортика синие кольцо, проплыть к зелёному бортику - поставить игрушку и приплыть на место к красному бортику)

12) Укрепление сводов стоп - профилактика плоскостопия - плавание в ластах.(в основной части занятия, выполняя разные упражнения, без опоры о дно, при глубине 0.8м)