

**ул. Транзитная, д. 16, г. Красноярск, 660003
Тел. 8(391) 260-85-35, Email: dou169@mailkrsk.ru
ИНН 2461023959 КПП 246101001 ОГРН 1022401945356**

ПРИНЯТО:

Заседание Совета педагогов МБДОУ № 169
Протокол № 4
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 169

_____ Курчанова Н.В.

Приказ от 29.08.2024 г. № 206

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ»**

Разработчики:

Крючкова С.М. - инструктор по плаванию

Григуола Е.С. – заместитель заведующего по ВР

Красноярск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
1.2.	Планируемые результаты реализации Программы	9
1.2.1.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	13
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с физическим направлением развития ребёнка и с учётом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания	13
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	26
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	34
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	35
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	35
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	37
2.7.	Программа воспитания	37
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	38
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации Программы	38
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	38
3.3.	Материально-техническое обеспечение, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	39
3.4.	Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Программы	40
3.5.	Кадровые условия реализации Программы	40
3.6.	Примерный режим и распорядок дня	41
3.7.	Календарный план воспитательной работы	43
4.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	44
4.1.	Краткая презентация Программы	44

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность Программы: Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребёнка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Плавание имеет огромное воспитательное значение. Оно создаёт условия для формирования личности, а также приобщает детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентирует на выбор профессии, хобби. Одно из важнейших значений плавания для детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения воспитанниками нового опыта – освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребёнка.

Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания. В соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее - ФОП ДО) плавание является одним из видов двигательной деятельности дошкольников. ФОП ДО предусматривает обучение дошкольников навыкам плавания при наличии в дошкольных образовательных организациях соответствующих условий.

Парциальная программа «Плавание в детском саду» (далее – Программа) является организационно-методическим нормативным документом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 169 комбинированного вида» (далее – ДОО). Программа включена в часть образовательной программы дошкольного образования, формируемую участниками образовательных отношений ДОО. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и обеспечивает реализацию направления «плавание» образовательной области «Физическая культура» с воспитанниками в возрасте 3-7 лет.

Программа разработана рабочей группой административных и педагогических работников ДОО в соответствии со следующими нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022г. №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (действуют до 01.03.2027г.).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

- СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества».

- Инструкции по технике безопасности в образовательных организациях, в организациях отдыха детей и их оздоровления по плаванию (утверждена и.о. директора «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 30.03.2023 г.).

В Программе определена закономерность поэтапного формирования навыков плавания у воспитанников 3-7 лет на основе использования системы упражнений и игр. Предусматриваются основные требования к организации проведения занятий плаванием, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Срок реализации программы – 4 года.

Язык обучения – русский.

Программа может быть использована как программа дополнительного образования по предоставлению образовательных услуг для дошкольных образовательных учреждений, не имеющих бассейна.

1.1.1. Цель и задачи Программы

Цель Программы: обеспечение физического развития, оздоровления и закаливания воспитанников ДОО через организацию систематических занятий плаванием как особым видом двигательной деятельности.

Задачи Программы:

- Обучать воспитанников основным навыкам плавания и способам плавания (кроль на груди, кроль на спине).
- Обучать воспитанников элементарным правилам безопасного поведения на воде.
- Развивать у воспитанников физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила).
- Формировать ценности здорового образа жизни на основе систематических занятий плаванием.
- Воспитывать нравственные и морально-волевые качества (смелость, настойчивость, решительность, самообладание и т.д.).
- Формировать интерес и мотивацию воспитанников к занятиям спортом, чувство гордости за достижения спортсменов, занимающихся водными видами спорта в РФ.
- Обеспечить эмоциональное благополучие воспитанников при проведении занятий плаванием.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа 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 чёткого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствования).
- Принцип доступности (предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности воспитанниками к освоению плавательных упражнений).
- Принцип индивидуализации в физическом воспитании (предполагает учёт функциональных возможностей и типологических особенностей ребёнка. Он позволяет улучшать врождённые задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребёнка).
- Принцип постепенности (предполагает определённую методическую последовательность в освоении навыка игры – от легкого к трудному, от простого к сложному; реализация принципа осуществляется по двум взаимосвязанным направлениям: усложнение изучаемых действий и расширение состава изучаемых действий; неперенными условиями являются также последовательность (т. е. преемственность и взаимосвязь упражнений), регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом).

Подходы к формированию Программы:

1. Системный подход. Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.
2. Личностно-ориентированный подход. Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.
3. Деятельностный подход. Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организации деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
4. Индивидуальный подход заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребёнка.
5. Аксиологический (ценностный) подход предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.
6. Компетентностный подход. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при

решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

7. Культурологический подход – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этнические особенности.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Отличительной особенностью ДОО является наличие нескольких зданий и прилегающих территорий по разным фактическим адресам пребывания воспитанников. В одном из зданий ДОО по адресу ул. Академика Павлова, д. 55А функционирует бассейн, что позволяет организовать для детей 3-7 лет систематические занятия плаванием.

ДОО укомплектована квалифицированным педагогическим работником, необходимым для реализации Программы (инструктор по физическому воспитанию).

Общие характеристики специфических особенностей детского организма, которые необходимо учитывать при реализации Программы

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, однако у детского организма имеются свои специфические особенности. При плавании движения характеризуются большими амплитудами, пластичностью и динамичностью, но мышцы ребёнка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поэтому для ребёнка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Объем крови у ребёнка меньше, чем у взрослого, но пути передвижения её по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие и ток крови по ним не затруднен, но сердце ребёнка быстро утомляется при движении, легко возбуждается и не сразу приспосабливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда возникает необходимость частого отдыха детского организма. Позвоночник ребёнка отличается мягкостью и эластичностью. При плавании давление на опорно-двигательный аппарат и особенно позвоночник заметно снижается. Плавание является укрепляющим и корригирующим средством для опорно-двигательного аппарата. Дозированная нагрузка при плавании благотворно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы ребёнка, способствует нагрузке на мышцы и органы дыхания. Жизненная ёмкость лёгких значительно возрастает. Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счёт меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных

способов плавания. Причём техника эта рациональна и экономична, так как хорошая плавучесть позволяет не тратить силы на поддержание тела у поверхности воды, а отдать максимум энергии на продвижение вперед. Известно, что успехи в освоение техники плавания во многом зависят от гидродинамических качеств пловца, таких, как форма и поверхность тела. Они определяют обтекаемость, плавучесть, устойчивость равновесия и другие качества юного пловца. Тело ребёнка имеет лучшую обтекаемость и создает меньшее сопротивление при движении в воде. Поперечное сечение тела у ребёнка меньше, чем у взрослого, что также уменьшает сопротивление воды и позволяет затрачивать меньше силы на продвижение вперед.

***Возрастные характеристики специфических особенностей
детского организма, которые необходимо учитывать
при реализации Программы***

Ранний возраст (от 1 года до 3 лет). Программа не реализуется.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет). Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Весо-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет). Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её

функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-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.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет). Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 (8) лет). Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому

для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.2. Планируемые результаты реализации Программы

Планируемые результаты реализации Программы представляют собой овладение воспитанниками различными плавательными навыками, характеристика которых представлена ниже в Таблице № 1.

Таблица № 1.

Навык	Характеристика
Нырание	Сознательное погружение и/или передвижение (плавание) под водой без поддерживающих средств и приспособлений.
Прыжки в воду	Перемещение по воздуху с высоты в воду по баллистической траектории.
Лежание на воде	Удерживание тела в горизонтальном положении на груди и на спине на поверхности воды.
Скольжение по воде	Плавное перемещение по поверхности воды с минимальным сопротивлением.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений.

Промежуточные результаты освоения Программы представлены ниже в Таблице № 2.

Таблица № 2.

Возрастная группа	Планируемые результаты освоения Программы
Младшая группа	- Погружать лицо и голову в воду - Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. - Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). - Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног. - Выполнять вдох над водой и выдох в воду. - Пытаться выполнять выдох с погружением в воду. - Прыгать по бассейну с продвижением вперед. - Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. - Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. - Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа	- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. - Бегать парами. - Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку. - Делать попытку доставать предметы со дна. - Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. - Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок». - Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед. - Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. - Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире». - Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
Старшая группа	- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. - Бегать парами. - Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку. - Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец». - Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. - Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». - Скользить на груди с работой ног, с работой рук. - Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. - Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди. - Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. - Выполнять упражнение «Поплавок».
Подготовительная группа	- Погружаться в воду, открывать глаза в воде. - Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой. - Нырять в обруч, проплыть тоннель, мост. - Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. - Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. - Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед. - Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук. - Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. - Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине. - Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. - Плавать на груди с работой рук, с работой ног. - Пытаться плавать способом кроль на груди и на спине.

1.2.1. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы проводится по методике Т.И. Казаковцевой, Т.А. Тарасовой, М.В. Рыбак «Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников». Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица № 3.

Педагогическая диагностика (младшая группа)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодилчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Таблица № 4.

Педагогическая диагностика (средняя группа)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Подныривание под гимнастическую палку.
	Доставание предмета со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки	Выполнение серии прыжков в воде с продвижением вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Таблица № 5.

Педагогическая диагностика (старшая группа)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до груди.
	Выполнение серии прыжков в воде с продвижением вперед и разворотом.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Педагогическая диагностика (подготовительная группа)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до груди.
	Выполнение серии прыжков в воде с продвижением вперед и разворотом.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

Овладение воспитанниками плавательными навыками оценивается по следующим параметрам:

навык сформирован;

навык находится в стадии формирования;

навык не сформирован.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с физическим направлением развития ребёнка и с учётом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

Содержание образовательной деятельности по обучению воспитанников плаванию в разных возрастных группах представлено ниже в Таблице № 7.

Таблица № 7.

Возрастная группа	Содержание образовательной деятельности
Младшая группа	Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др. Задачи обучения. - Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. - Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно. - Знакомить с некоторыми свойствами воды. - Обучать различным передвижениям в воде, погружению. - Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. - Учить различным прыжкам в воде. - Делать попытки лежать на воде. - Учить простейшим плавательным движениям ног. Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.
Средняя группа	К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности. Задачи обучения. - Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. - Продолжать знакомить со свойствами воды. - Продолжать обучать передвижениям в воде. - Учить погружаться в воду. - Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. - Обучать выдоху в воду. - Учить открывать глаза в воде. - Учить различным прыжкам в воде.

	- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде. - Учить выполнять плавательные движения ногами. Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.
Старшая группа	К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания. Задачи обучения. - Продолжать знакомить со свойствами воды. - Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине. - Продолжать обучать лежанию на груди и на спине. - Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. - Научить выдоху в воду. - Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди. - Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед. - Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди. - Разучивать попеременные и одновременные движения руками. Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.
Подготовительная группа	В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Задачи обучения. - Продолжать знакомить со свойствами воды. - Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине. - Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине. - Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. - Научить выдоху в воду. - Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.

	- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед. - Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. - Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине. - Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине. Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.
--	--

Последовательность обучения воспитанников навыкам плавания такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

Календарно-тематическое планирование занятий в каждой возрастной группе представлено ниже в Таблице № 8.

Таблица № 8.

Младшая группа

№ п/п	Тема	Задачи	Кол-во занятий
1	Первое знакомство	1. Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.	1
2	«Дождик»	1. Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде. 2. Создать представление о движениях в воде, о плавании	1
3	«Солнышко»	1. Учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	1
4	«Осень»	1. Продолжать учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	1
5	«Мячики»	1. Продолжать учить детей самостоятельно входить в воду. 2. Обучать в выполнении разных движений в воде. 3. Учить активно, передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	1
6	«Хоровод»	1. Учить детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду. 3. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.	1

7	«Прогулка в парк»	1. Продолжать учить детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. 2. Продолжать учить погружение лица в воду. 3. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.	1
8	«Лодочки плывут»	1. Учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.	1
9	«Лодочка»	1. Продолжать учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 2. Закреплять обучение на погружение лица в воду.	1
10	«Крокодилы»	1. Учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Учить передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено). 3. Упражнять в выполнении движений парами. 4. Учить играть в воде с игрушками самостоятельно	1
11	«Водяной зоопарк»	1. Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Продолжать учить передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено). 3. Учить в выполнение движение парами. 4. Закреплять умение играть в воде с игрушками самостоятельно.	1
12	«Бег за мячом»	1. Учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде). 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. 3. Учить передвигаться организованно.	1
13	«Бег»	1. Продолжать учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде). 2. Учить различные движения в воде: ходьбе, беге, прыжках. 3. Закреплять учить передвигаться организованно.	1
14	«Карусель»	1. Вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	1
15	«Веселая карусель»	1. Закреплять вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	1
16	«Кораблики»	1. Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду — подуть на воду. 2. Учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. 3. Воспитывать уверенность передвижения в воде.	1
17	«Белые кораблики»	1. Закреплять умение делать вдох и выдох в воду — подуть на воду. 2. Учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. 3. Воспитывать уверенность передвижения в воде.	1

18	«Найди свой домик»	1. Учить смело, погружать лицо в воду, не вытирать его руками. 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.	1
19	«Как на реченьке-реке»	1. Продолжать учить смело, погружать лицо в воду, не вытирать его руками. 2. Учить детей в выполнении энергичных движений в воде руками.	1
20	«Переправа»	1. Упражнять детей в погружении в воду с головой. 2. Учить, не бояться воды, выполнять вдох и выдох. 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	1
21	«Пузырь»	1. Закреплять умение делать выдох в воду. 2. Учить делать энергичные движения руками в воде. 3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.	1
22	«Большой пузырь»	1. Продолжать закреплять умение делать выдох в воду. 2. Продолжать учить делать энергичные движения руками в воде. 3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.	1
23	«Найди пару»	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Ознакомить с упражнением - вращательные движения рук (на суше). 3. Учить выполнять движения в воде, не мешая друг другу.	1
24	«Найди пару слоненку»	1. Продолжать закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Учить вращательные движения рук (на суше). 3. Продолжать учить выполнять движения в воде, не мешая друг другу.	1
25	«Игрушки»	1. Учить выполнять движения в воде парами, держась за руки. 2. Закреплять навык погружения в воду с головой. 3. Упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.	1
26	«Маленькие мой игрушки»	1. Учить выполнять движения в воде парами, держась за руки. 2. Закреплять навык погружения в воду с головой. 3. Учить вращательные движения руками, приучать действовать в воде уверенно.	1
27	«Рыбки»	1. Научить всплывать и лежать на воде. 2. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. 3. Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду. 4. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	1
28	«Золотая рыбка»	1. Учить всплывать и лежать на воде. 2. Учить детей упражнениям, помогающим всплыванию. 3. Закреплять делать полный вдох и выдох в воду. 4. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	1

29	«Медуза»	1. Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде. 2. Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. 3. Учить активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.	1
30	«Белая медуза»	1. Закреплять умение всплывать и лежать на воде. 2. Учить погружение с выдохом в воду. 3. Продолжать учить активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.	1
31	«Ледокол»	1. Ознакомить с упражнением — открывание глаз в воде. 2. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.	1
32	«Стрела»	1. Ознакомить со скольжением на груди. 2. Формировать умение открывать глаза в воде. 3. Активно выполнять задания преподавателя.	1
33	«Поплавок»	1. Упражнять детей в скольжении на груди. 2. Учить всплывать, лежать и скользить на спине. 3. Добиваться самостоятельности и активности детей.	1
34	Организованные игры на воде		1

Итого

34

Средняя группа

№ п/п	Тема	Задачи:	Кол-во занятий
1	«Невод»	1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. 2. Ознакомить их с разными способами плавания — кроль на груди и на спине (показать картинки). 3. Учить уверенно входить в воду, погружаться с головой.	1
2	«Мы веселые ребята»	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. 3. Учить действовать организованно, не толкать друг друга.	1
3	«Сердитая рыбка»	1. Учить детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой. 2. Упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость.	1
4	«Найди себе пару»	1. Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду. 3. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. 4. Активизировать внимание детей.	1
5	«Найди пару»	1. Продолжать закреплять учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. 2. Учить в умении выполнять выдох в воду.	1

		3. Учить умению лежать на поверхности воды. 4. Активизировать внимание детей.	
6	«Бегом за мячом»	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	1
7	«Волшебный мячик»	1. Закреплять учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	1
8	«Медвежонок Умка и рыбки»	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 2. Подготавливать к выполнению скольжения на груди. 3. Разучивать движения ногами.	1
9	«Медвежонок и рыбка»	1. Закреплять формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 2. Учить выполнению скольжения на груди. 3. Учить движению ногами.	1
10	«Жучок-паучок»	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем. 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.	1
11	«Жучок»	1. Продолжать учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем. 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.	1
12	«Караси и щука»	1. Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. 2. Ознакомить с движениями ног в скольжении. 3. Отрабатывать согласованность действий.	1
13	«Караси»	1. Продолжать учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. 2. Учить движениями ног в скольжении. 3. Отрабатывать согласованность действий.	1
14	«На буксире»	1. Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. 2. Учить внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.	1
15	«Буксир»	1. Продолжать учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. 2. Продолжать учить внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.	1
16	«Хоровод»	1. Продолжать учить детей скольжению на груди. 2. Ознакомить со скольжением на спине. 3. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. 4. Воспитывать организованность.	1
17	«Дружный хоровод»	1. Закреплять свободно скольжению на груди. 2. Учить скольжению на спине.	1

		3. Учить выполнению выдоха в воду при горизонтальном положении тела. 4. Воспитывать организованность.	
18	«Поезд в туннель!»	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.	1
19	«Поезд в страну дружбы»	1. Продолжать закреплять умению свободно лежать на воде, всплывать. 2. Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.	1
20	«Оса»	1. Учить детей всплывать и лежать на спине. 2. Подготавливать к разучиванию движений руками. 3. Учить ориентироваться во время движения в воде.	1
21	«Волшебные осы»	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на спине. 2. Учить движению руками. 3. Продолжать учить ориентироваться во время движения в воде.	1
22	«Медуза»	1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду. 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. 3. Формировать навыки лежания на спине. 4. Воспитывать смелость.	1
23	«Волшебная медуза»	1. Учить детей со скольжением на груди с выдохом в воду. 2. Учить движения прямыми ногами, как при способе кроль. 3. Формировать навыки лежания на спине. 4. Воспитывать смелость.	1
24	«Водолазы»	1. Разучивать скольжение на спине. 2. Ознакомиться с движением ног лежа на спине. 3. Держась за поручень; приучать действовать по сигналу.	1
25	«Морские водолазы»	1. Учить скольжение на спине. 2. Учить движением ног лежа на спине. 3. Продолжать учить держась за поручень; учить действовать по сигналу.	1
26	«Смелые ребята»	1. Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Формировать умение скользить на спине. 4. Воспитывать самостоятельность, смелость.	1
27	«Ловкие ребята»	1. Учить детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Учить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Формировать умение скользить на спине. 4. Воспитывать самостоятельность, смелость.	1
28	«Щука»	1. Закреплять навык открывания глаз в воде.	1

		2. Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках. 3. Учить во время скольжения совершать выдох в воду. 4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	
29	«Катание на кругах»	1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. 2. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками. 3. Учить помогать товарищам.	1
30	«Море волнуется»	1. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 2. Учить детей скольжению на груди с движениями ног. 3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	1
31	«Море шумит»	1. Учить согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 2. Продолжать учить детей скольжению на груди с движениями ног. 3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	1
32	«Фонтан»	1. Учить детей плавать на груди. 2. С предметом в руках при помощи движений ног. 3. Упражняться в скольжении на спине. 4. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	1
33	«Зеркальце»	1. Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. 2. Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук. 3. Достигать ритмичных непрерывных движений ногами. 4. Учить детей правильно оценивать свои достижения.	1
34	Организованные игры на воде		1

Итого

34

Старшая группа

№ п/п	Тема	Задачи:	Кол-во занятий
1	«Дровосек в воде»	1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 2. Приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.	1
2	«Футбол в воде»	1. Учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 2. Ознакомить с движениями ног.	1
3	«Футбол»	1. Продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 2. Учить движениям ног.	1
4	«Волна на море»	1. Учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Подготовить к погружению в воду с головой.	1

5	«Волна»	1. Продолжать учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Учить погружению в воду с головой.	1
6	«Коробочка»	1. Научиться погружаться с головой в воду. 2. Ознакомить с выдохом.	1
7	«Маленькая коробочка»	1. Продолжить обучать погружаться с головой в воду. 2. Учить выдохам.	1
8	«Байдарки»	1. Учить детей открывать в воде глаза. 2. Разучивать выдох в воду.	1
9	«Байдарки на озере»	1. Продолжать учить детей открывать в воде глаза. 2. Разучивать выдох в воду.	1
10	«Пролезь в круг»	1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.	1
11	«Круг»	1. Учить в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Учить в движениях ног, как при плавании кролем.	1
12	«Караси и щука»	1. Подвести к освоению всплытия и лежания на воде. 2. Упражнять в выдохе в воду.	1
13	«Щука»	1. Обучить освоению всплытия и лежания на воде. 2. Учить в выдохе в воду.	1
14	«Тюлени»	1. Закреплять навык всплытия и лежания на воде. 2. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках. 3. Осваивать выдохи в воду сериями.	1
15	«Морские котики»	1. Продолжать закреплять навык всплытия и лежания на воде. 2. Учить детей движениям ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках. 3. Закреплять освоение выдохов в воду сериями.	1
16	«Невод»	1. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине. 2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	1
17	«Невод в море»	1. Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде на спине. 2. Учить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	1
18	«Охотники и утка»	1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	1
19	«Охотники»	1. Учить с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха.	1
20	«Удочка»	1. Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	1
21	«Волшебная удочка»	1. Продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	1
22	«На рыбалке»	1. Закреплять навык плавания кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	1
23	«Торпеда»	1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	1

24	«Вьющиеся торпеда»	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	1
25	«Морской бой»	1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать плавать на груди и на спине.	1
26	«Морской конек»	1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Учить плавать на груди и на спине.	1
27	«Бой»	1. Закреплять движения рук, как при плавании кролем. 2. Закреплять плавать на груди и на спине.	1
28	«Пятнашки с поплавком»	1. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.	1
29	«Пятнашки»	1. Учить овладению общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.	1
30	«Винт»	1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	1
31	«Круговой винт»	1. Учить детей согласованию движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Учить согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	1
32	«Гонка мячей»	1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.	1
33	«Гонка»	1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.	1
34	Организованные игры на воде		1

Итого

34

Подготовительная к школе группа

№ п/п	Тема	Задачи:	Кол-во занятий
1	«Прогулка в парк»	1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 2. Приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.	1
2	«Водяной зоопарк»	1. Учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 2. Ознакомить с движениями ног.	1
3	«Веселые лягушата»	1. Продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 2. Учить движениям ног.	1
4	«Волна на море»	1. Учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Подготовить к погружению в воду с головой.	1
5	«Осень»	1. Продолжать учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Учить погружению в воду с головой.	1

6	«Коробочка»	1. Научиться погружаться с головой в воду. 2. Ознакомить с выдохом.	1
7	«Путешествие на корабле»	1. Продолжить обучать погружаться с головой в воду. 2. Учить выдохам.	1
8	«Как на реченьке-реке»	1. Учить детей открывать в воде глаза. 2. Разучивать выдох в воду.	1
9	«Подводный мир»	1. Продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду. 2. Закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди, с плавательной доской и без опоры.	1
10	«Веселые превращения»	1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.	1
11	«Круг»	1. Учить в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Учить в движениях ног, как при плавании кролем.	1
12	«Караси и щука»	1. Подвести к освоению всплытия и лежания на воде. 2. Упражнять в выдохе в воду.	1
13	«На озере»	1. Обучить освоению всплытия и лежания на воде. 2. Учить в выдохе в воду.	1
14	«Тюлени»	1. Закреплять навык всплытия и лежания на воде. 2. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках. 3. Осваивать выдохи в воду сериями.	1
15	«Веселые капельки»	1. Продолжать закреплять навык всплытия и лежания на воде. 2. Учить детей движениям ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках. 3. Закреплять освоение выдохов в воду сериями.	1
16	«Невод»	1. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине. 2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	1
17	«Аккуратные зайчата»	1. Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде на спине. 2. Учить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	1
18	«Охотники и утка»	1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	1
19	«На речке»	1. Учить с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха.	1
20	«Удочка»	1. Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	1
21	«Волшебная удочка»	1. Продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	1
22	«Волшебный пароход»	1. Закреплять плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	1

23	«Торпеда»	1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	1
24	«Веселые гномы»	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	1
25	«Морской бой»	1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать плавать на груди и на спине.	1
26	«В гостях у кваки»	1. Учить детей в движениях рук, как при плавании кролем. 2. Учить плавать на груди и на спине.	1
27	«Маленькие капитаны»	1. Закреплять в движениях рук, как при плавании кролем. 2. Закреплять плавать на груди и на спине.	1
28	«Пятнашки с поплавком»	1. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.	1
29	«Прогулка в парк»	1. Учить овладению общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием	1
30	«Винт»	1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	1
31	«Круговой винт»	1. Учить детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Учить согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	1
32	«Гонка мячей»	1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.	1
33	«Гонка»	1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.	1
34	Организованные игры на воде		1

Перечень учебных изданий, использующихся для методического обеспечения реализации Программы:

1. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006 -96 С.

2. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014 – 215 с.

3. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.

4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991 – 159 с.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

При обучении дошкольников плаванию используют самые разнообразные формы: занятие плаванием в бассейне, игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами соревнований, эстафеты, праздники, развлечения.

Способы организации детей на занятии плаванием:

- **Фронтальный.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные упражнения. Этот способ применяется во всех частях занятия.
- **Групповой.** Группу детей делят на несколько подгрупп, и каждая получает отдельное задание. Спустя некоторое время подгруппы меняются местами, что повышает интерес к занятию. Этот способ не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.
- **Индивидуальный.** Каждый ребёнок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и даёт соответствующие указания. Индивидуальный способ используется для отработки техники плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально-волевых качеств.
- **Поточный.** Все дети выполняют одно движение друг за другом, на расстоянии примерно 1–3 м, непрерывным потоком.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. Словесный метод. Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение заданий, указания и команды для руководства деятельностью воспитанников на занятии, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор помогает воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому воспитаннику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай».

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения инструктор проводит на суше - до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...». Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения - для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз—два—три, раз—два—три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох» и длинным «вы-ы-дох» - при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться необходимых движений при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений - наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих - излишнего сгибания ног и рук.

2. Наглядный метод обучения. Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинофильмов:

- непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;
- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,
- разучивание и совершенствование движений в целом;
- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2–3 раза напрягать мышцы руки по 3–5 с. Однако выполнением отдельных частей (фаз) плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно

больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде - занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ может осуществляться не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора. Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора с группой и каждым воспитанником в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать и др.

3. Практический метод обучения. К практическим методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленённо-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Игровые и соревновательные приёмы применяются на начальном этапе обучения плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно

следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

Средства обучения плаванию. К средствам обучения и совершенствования в плавании относят:

- физические упражнения,
- естественные природные факторы (вода, солнце, воздух),
- тренажеры,
- специальные приспособления (плавательные доски, нарукавники, гимнастические палки, резиновые массажные коврики, мячи, тонущие игрушки, плавающие игрушки, обручи),
- визуальные средства контроля,
- наглядные пособия и др.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные - как на суше, так и в воде. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники. Существует две группы подготовительных упражнений:

- имитационные упражнения;
- упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи во время занятий.

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на

суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы. К таким упражнениям относят:

- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);
- имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления);
- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

Подготовительные упражнения для освоения в воде помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению в воде относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплытие и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды.

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

- хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;
- выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полу-приседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);
- движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);
- движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

Упражнения для обучения дыханию.

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях

конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием.

Дыхание – самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т. д.

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

- открывать глаза под водой;
- задерживать дыхание на вдохе;
- дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе;
- делать выдохи в воду.

С помощью имитационных движений на суше осваивается навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох. Далее навык дыхания осваивается непосредственно в воде. В первую очередь осваивается продолжительный выдох в воду - путем упражнения по «пусканию пузырей», открывание глаз под водой.

Погружение, всплытие и лежание. Данные упражнения позволяют ознакомиться с непривычным состоянием невесомости, выталкивающей силой, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие лежа на воде. Это наиболее важные упражнения при начальном обучении плаванию. Погрузившись с головой в воду новичок начинает чувствовать подъемную силу. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо прежде всего научить его «тонуть», т. е. погружаться с головой в воду. Погружения используются еще и для того, чтобы научить занимающихся открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.

К числу основных погружений можно отнести следующие упражнения:

- держась руками за край бассейна или специальные поручни, приседать так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;
- стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;
- стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» - задержаться под водой (выдох), на «три» - выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца - вдох, погрузиться с головой в воду - выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);
- парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

К числу упражнений на всплытие и лежание относятся следующие:

- сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравнивающих сил на тело;

- «поплавок» - сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;
- сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги;
- «звездочка» - сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны и др.

Скольжения. Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

К числу упражнений на скольжение относятся:

- скольжение на груди - стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды;
- скольжение на спине - встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);
- скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;
- скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;
- скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.

Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнений по скольжению в бассейнах с постепенным изменением глубины следует выбирать направление с более глубокого места к мелкому.

При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи - поддержки.

Прыжки в воду являются неотъемлемой частью подготовительных упражнений по освоению с водой и включают: простейшие прыжки с низкого бортика ногами вниз, при увеличении высоты - с разведением рук в стороны и сгибанием ног в коленях с целью предупреждения удара о дно, спады в воду животом или грудью из положения сидя или в упоре присев на бортике и т. д.

При прыжках в воду следует учитывать, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты.

Подвижные игры в воде

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются **подвижные игры в воде**: командные и некомандные, сюжетные и

бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.).

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для проведения игры (температуры воды, глубины, рельефа берега и особенностей дна, инвентаря и оборудования). Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях занятия. Продолжительность игры зависит от ее содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности участников, их эмоционального состояния и степени утомления. Использование игр занимает особое место в обучении плаванию, особенно в младшем возрасте, поэтому методика обучения плаванию игровым методом в данном учебном пособии выделена в отдельный раздел.

Средства специальной физической подготовки в воде классифицируют: по использованию дополнительных средств и приспособлений, по способу их выполнения, длине составных частей упражнений, по интенсивности.

По использованию дополнительных средств и приспособлений:

- с использованием опоры для обучения работе ног (держась за борт и др.);
- с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, поплавки и др.);

Следует отметить, что деление на усложняющие и облегчающие средства в данном случае является весьма условным.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик по плаванию включают:

- Образовательную деятельность (занятия). Основное содержание составляют физические упражнения и игры, которые помогают детям освоить элементы плавания. Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения.
- Культурно-досуговую деятельность (развлечения, праздники на воде).

Особенности культурных практик включают:

- Реализацию системы творческих заданий. Они ориентированы на использование в новых сочетаниях освоенных двигательных действий, игровых ситуаций. Это обеспечивает накопление опыта творческого подхода к использованию оборудования, инвентаря и позволяет переносить его в различные области жизнедеятельности ребёнка.
- Создание новых игровых ситуаций и игр. Они обеспечивают развитие умений, создание оригинальных сочетаний двигательных действий, оборудования к ним.

Основными формами работы являются подгрупповые занятия и организация самостоятельной деятельности воспитанников.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Некоторые способы и направления поддержки детской инициативы по плаванию:

- Обеспечение эмоционального благополучия. Это достигается через непосредственное общение с каждым ребёнком, выражение чувства радости и положительного отношения к нему.
- Уважительное отношение к двигательным потребностям и интересам, к самовыражению культуры движений и уверенности собственных возможностей.
- Предоставление игрового пространства и времени для осуществления замыслов в сфере двигательной деятельности разной направленности.
- Поощрение поиска вариативности двигательных действий, способов организации, более сложных игровых заданий и их комбинаций в подвижных играх и упражнениях.
- Привлечение детей к составлению программы спортивных досугов и праздников, их организации и проведению.
- Оказание поддержки и помощи в решении выбора участников совместной двигательной деятельности, проблем игровых ситуаций, принятия более сложных правил взаимодействия.

Также для развития детской инициативы и самостоятельности важно развивать активный интерес воспитанников к стремлению получения новых знаний и умений, создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие к активному применению знаний, умений и способов деятельности в личном опыте.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

Необходимыми условиями успешного обучения плаванию воспитанников ДОО являются положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне и сотрудничество педагогов и семей.

Цель взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся - повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического развития, оздоровления и закаливания воспитанников ДОО через организацию систематических занятий плаванием как особым видом двигательной деятельности.

Задачи:

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела на информационных стендах для родителей, на родительских собраниях, в личных беседах, информационных родительских чатах, рекомендуя соответствующую литературу, через сайт ДОО) значимость плавания для сохранения здоровья дошкольников, необходимость создания в семье предпосылок для обучения ребёнка плаванию, в т.ч. посещений дошкольниками секций по плаванию.
- Ориентировать родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к плаванию.

- Выявлять и транслировать положительный семейный опыт по физическому развитию детей дошкольного возраста посредством занятий плаванием.
- Представлять опыт работы ДОО по организации обучения воспитанников плаванию.
- Вовлекать родителей в подготовку и проведение образовательных мероприятий по плаванию.

Взаимодействие инструктора по физической культуре, осуществляющего проведение занятий плаванием, с родителями имеет определенные особенности. С учётом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы, знакомящие родителей с условиями, содержанием и методами обучения плаванию, способствующие преодолению у родителей поверхностного, субъективного мнения о роли плавания в жизни ребёнка. Родители должны иметь представление о том, что работа с детьми основывается на научных исследованиях в этой области, носит планомерный и систематический характер, а разработанная программа определяет цели, задачи; учебно-тематический план регламентирует содержание занятий и их последовательность; плавательные движения и игровые упражнения, используемые на занятиях, соответствуют возрастным возможностям воспитанников; постепенное введение более сложных элементов планируются в зависимости от уровня развития детей и степени освоения ими программных задач, определяются требования к уровню плавательной подготовленности в каждой возрастной группе.

Наглядно-информационные формы взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общения с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

- информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;
- папки-передвижки, знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и т.д.;
- результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;
- рекомендации, практические советы, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию;
- выставка детских рисунков и рассказов о плавании «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово» (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей); × фоторепортажи «Хороши пловцы-малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по плаванию;
- фотосессии детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения.

Продуктивно используются традиционные формы (родительские собрания, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники). Родительские собрания, конференции – это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников), пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания.

Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей – беседы, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию.

Групповые, индивидуальные и тематические консультации организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

Совместная деятельность инструктора по плаванию и родителей воспитанников включает привлечение родителей к организации Дней здоровья, спортивных семейных соревнований, маршрутов выходного дня (в бассейн, спортзал и пр.), семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности. Использование инструктором по плаванию данных форм общения с взрослыми играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к обучению детей плаванию в ДОО.

Разработанная и реализуемая система взаимодействия инструктора по плаванию с семьей позволяет создать общий эмоционально-положительный настрой родителей, сформировать интерес дошкольников к занятиям в бассейне

2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Программа не предусматривает проведения коррекционно-развивающей работы с воспитанниками.

2.7. Программа воспитания

Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и плавании как одном из видов двигательной деятельности;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма средствами плавания;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств средствами плавания.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Плавание, как двигательное действие требует специально организованного психолого-педагогического воздействия с учётом специфики водной среды. Среди мотивов, побуждающих детей к занятиям плаванием, основную роль играют желание и стремление к игровым действиям и совместным занятиям в воде. Выбирая игры и методические приёмы, нужно учитывать возраст, количество детей в группе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком плавания. Игровой характер обучения плаванию отражает необходимость внимательного и требовательного, но в тоже время непринужденного подхода к детям, обуславливает живое участие педагога в процессе обучения.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) бассейна соответствует критериям ФГОС ДО. В плавательном бассейне имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря и пособий, обеспечивающих содержательно-насыщенную, трансформируемую, полифункциональную, вариативную, доступную и безопасную среду.

РППС бассейна соответствует подразделу 1.7. «Плавательный бассейн» раздела 1 «Комплекс оснащения общих помещений ДОО» «Рекомендаций по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации образовательных программ дошкольного образования» (разработаны во исполнение пункта 3 перечня поручений Президента Российской Федерации от 16 марта 2022 г. № Пр-487 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей 17 декабря 2021 года).

РППС бассейна укомплектована с учётом индивидуальных особенностей развития воспитанников (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребёнка со взрослым и сверстниками. Все элементы РППС (физкультурное оборудование и пособия) имеют сертификаты качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

Оборудование и пособия, размещаются вдоль стен в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей, максимально освобождая полезную площадь для упражнений с использованием различных выносных пособий. Оборудование помогает разнообразить приёмы обучения плаванию, виды упражнений, снять психологическую монотонность постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Бассейн расположен в отдельном одноэтажном здании, соединён с основным зданием ДОО. В бассейне имеются два основных входа – из здания ДОО и с территории ДОО. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с гигиеническим принципом поточности: коридор – раздевальная — душевая — ножная ванна — зал с чашей бассейна.

Инженерное обеспечение: горячее и холодное водоснабжение, канализация, отопление - централизованное, вентиляция, естественное и искусственное освещение.

Деятельность плавательного бассейна осуществляется согласно следующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам:

- Полная смена воды проводится ежедневно. После слива воды чаша бассейна подвергается механической очистке и обработке дезинфицирующим средством.
- Уборка помещений производится ежедневно, в конце рабочего дня, в перерывах между занятиями – по необходимости. Ежедневной дезинфекции подлежат помещения туалета, душевых, раздевалки, обходные дорожки, скамейки, дверные ручки, поручни.
- Генеральная уборка проводится не реже одного раза в месяц.
- Для детей дошкольного возраста длина и ширина чаши бассейна не регламентированы, при этом площадь зеркала воды не должна превышать 60 м².
- Температура воздуха должна быть на 1-2 градуса выше температуры воды.
- Уровень естественного и искусственного освещения помещений бассейна для плавания должен соответствовать требованиям СанПиН.
- В чаше бассейна должно быть наличие указателей глубины контрастного цвета.
- Лабораторный контроль за качеством воды, параметрами микроклимата, состоянием воздушной среды, уровнем шума и освещенности проводят в соответствии с Санитарными правилами СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- В целях предупреждения распространения инфекционных заболеваний разрешается посещение бассейна только при наличии у обучающихся справок о медицинском осмотре, в том числе детям дошкольного возраста в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в ванне бассейна для воспитанников разных возрастных групп представлены ниже в Таблице № 9.

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина воды в ванне бассейна не более (м)
Вторая младшая	+ 30-32	+ 31-34	0,4
Средняя	+ 30-32	+ 31-34	0,5
Старшая	+ 30-32	+ 31-34	0,6
Подготовительная	+ 30-32	+ 31-34	0,6

3.4. Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Программы

Литературные произведения:

1. Шигарёва Юлия «Кролик Вася учится плавать».
2. Редфорд Руд «В бассейне».
3. Шалаев Меир «Кот Крамер учится плавать».
4. Скоттон Род «Шмяк учится плавать».
5. Могилевская Софья «Восемь голубых дорожек».
6. Чайковский Богдан «Юрасик-Карасик и водяная снежинка».

3.5. Кадровые условия реализации Программы

Организация работы бассейна обеспечивается сотрудниками ДОО, выполняющими свой функционал:

Заведующий осуществляет общее руководство работой бассейна в ДОО. Он обеспечивает условия функционирования бассейна; определяет обязанности сотрудников и контролирует их выполнение; совместно с инструктором по плаванию несет ответственность за безопасность детей и соблюдение всех требований, предъявляемых к условиям и организации занятий плаванием.

Заместитель заведующего/Старший воспитатель совместно с заведующим, инструктором, воспитателями дошкольных групп участвует в разработке графика работы бассейна, определяет время занятий по плаванию в режиме дня 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 является контроль проведения занятий по плаванию.

Инструктор организует образовательную деятельность по плаванию. Проводит занятия по плаванию в соответствии с настоящей Программой, заполняет журнал, где фиксирует содержание занятий и его освоение детьми, а также учёт посещаемости, выясняет причины пропуска занятий. Беседует с воспитателями групп и обслуживающим персоналом, с родителями, с детьми, впервые начинающими заниматься, разъясняет им правила поведения в помещении бассейна. Оказывает необходимую помощь детям при раздевании, принятии душа, особенно если отсутствует младший воспитатель. Проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Отвечает за порядок во

время занятий плаванием и безопасность детей. В обязанности инструктора входит также постоянное совершенствование своего мастерства, методических приёмов работы с детьми, а также пропаганда плавания среди сотрудников и родителей; участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы.

Воспитатель ведёт работу в своей возрастной группе. Вместе с родителями готовит детей к занятиям плаванием: показывает детям все помещения бассейна, 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, поддерживает тесную связь с родителями.

Младший воспитатель помогает детям при раздевании и одевании, вместе с воспитателем создаёт такие условия в групповой комнате, чтобы дети после посещения бассейна не простужались. В день проведения занятий он своевременно приводит детей в бассейн, готовит подгруппы к занятиям в воде, оказывает помощь при проведении гигиенических процедур. Когда дети занимаются плаванием, находится в бассейне и помогает поддерживать дисциплину. После занятий по плаванию следит за тем, чтобы дети хорошо вытирались, помогает им убрать купальные принадлежности в индивидуальные пакеты, сопровождает их в групповое помещение.

Уборщик помещений в бассейне обеспечивает содержание бассейна в надлежащем санитарно-гигиеническом состоянии. В его обязанности входят гигиеническая обработка чаши бассейна при смене воды, тщательная уборка раздевальных, душевых и туалетных комнат.

3.6. Примерный режим и распорядок дня

Обучение воспитанников плаванию осуществляется поэтапно.

1 этап «Организационный» (сентябрь). Администрация ДОО совместно с медицинским персоналом организует и проводит ежегодное медицинское обследование всех воспитанников по установленной форме, а также совместно с педагогом (инструктором по плаванию) распределяет воспитанников на группы по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности. В организационный период также подготавливается вся необходимая документация:

- список воспитанников с медицинским допуском к занятиям, заверенный печатью заведующего ДОО;
- табель посещаемости воспитанниками занятий плаванием на учебный год;
- журнал инструктажа воспитанников по технике безопасности в бассейне.

До начала занятий в бассейне инструктор:

- Проводит собрания с родителями (законными представителями) воспитанников, рассказывая о значении плавания, как необходимого жизнесберегающего навыка, предстоящих занятиях и необходимых принадлежностях.

- Информировать воспитателей ДОО о расписании занятий плаванием, порядком прихода воспитанников в бассейн и ухода из него, с внутренними правилами бассейна и требованиями безопасности на занятиях плаванием.
- Готовит места и оборудование в соответствии с требованиями безопасности и организации образовательной деятельности с соблюдением педагогических принципов и методики обучения плаванию.
- Проводит экскурсии воспитанников в бассейн, информирует их о правилах безопасности на занятиях плаванием (Приложение № 1) с фиксацией в журнале инструктажа воспитанников по технике безопасности.

2 этап «Практический» (октябрь 2023 года – апрель 2024 года). Проведение образовательной деятельности с воспитанниками по формированию навыков плавания в форме занятия и развлечения/праздника.

Особенности организации занятий плаванием для воспитанников 3-7 лет ДОО представлены ниже в Таблице № 10.

Таблица № 10.

Возрастная группа	Количество занятий в неделю (в соответствии с расписанием)	Количество подгрупп	Численность детей в подгруппе	Длительность занятия, мин.	
				в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	1	2	10-12	15	30
Средняя	1	2	12-15	20	40
Старшая	1	2	12-15	25	50
Подготовительная	1	2	12-15	30	60

Занятия плаванием проходятся не ранее, чем через 40 мин. после приёма пищи воспитанниками.

Сами занятия состоят из трех частей:

1. Подготовительная часть проводится на суше и представляет собой физкультминутку.
2. Основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные упражнения, играют в водные игры.
3. Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – свободное плавание.

Особенности организации и проведения развлечений/праздников на воде в разных возрастных группах представлены ниже в Таблице № 11

Таблица № 11.

Возрастная группа	Периодичность проведения		Длительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц	0	15-20 мин	0
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Требования по обеспечению мер безопасности при проведении занятий плаванием в бассейне

1. Образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. 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.
4. Не проводить образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 15 человек.
5. Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача.
6. Приучать детей выходить из воды только с разрешения педагога.
7. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из неё.
8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
9. Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребёнку.
10. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребёнка из воды и дать ему согреться.
11. Соблюдать методическую последовательность обучения.
12. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребёнка.
13. Не злоупотреблять возможностями ребёнка, не форсировать увеличения плавательной дистанции, двигательной активности.
14. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности образовательной деятельности по плаванию.

3.7. Календарный план воспитательной работы

С целью популяризации плавания среди воспитанников и их родителей в ДОО ежегодно в январе проводится тематическая декада спорта и здоровья под девизом «ЗА ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!», в рамках которой организуются различные мероприятия (соревнования, эстафеты на воде, мастер-классы, праздник, игровые программы, открытые показы для родителей) по направлению «Плавание для дошколят».

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Краткая презентация Программы

Настоящая парциальная программа «Плавание в детском саду» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и обеспечивает реализацию направления «плавание» образовательной области «Физическая культура» с воспитанниками в возрасте 3-7 лет.

Программа разработана в соответствии с рядом нормативных документов федерального уровня в сфере образования и на основе методического пособия Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду».

В подразделе 1.1.1. Программа определяет цели и задачи образовательной деятельности по обеспечению физического развития, оздоровления и закаливания воспитанников ДОО через организацию систематических занятий плаванием как особым видом двигательной деятельности. Принципы и подходы к формированию Программы, представленные в подразделе 1.1.2., ориентируют педагогов на уважение личности ребёнка, учёт его возможностей и образовательных потребностей.

Освоение воспитанниками содержания Программы обеспечит их физическое развитие. В подразделе 1.2. Программы Вы можете узнать, каких результатов сможет достичь ребёнок к моменту завершения дошкольного образования. В содержательный раздел Программы включена Программа воспитания.

Организационный раздел Программы содержит описание психолого-педагогических условий реализации Программы; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды; материально-техническое обеспечение, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания; примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений; кадровые условия реализации Программы; примерный режим и распорядка дня; Календарный план воспитательной работы.