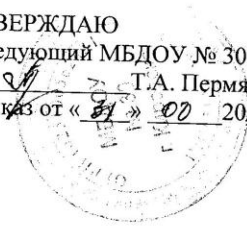


СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
Протокол
от «30» 08 2017 год № 01

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 30 г. Кировска
Т.А. Пермякова
Приказ от «31» 08 2017 год № 164



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательной области
«физическое развитие»
в бассейне
инструктора по физической культуре в бассейне
Шинкаревой Т.С.

г. Кировск
2017

СОДЕРЖАНИЕ

Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	4
1.3.	Принципы организации содержания рабочей программы	5
1.4.	Возрастные физиологические особенности развития воспитанников	6
1.5.	Этапы формирования навыков	9
1.6.	Целевые ориентиры образовательного процесса	10
Содержательный раздел		
2.1.	Особенности организации образовательного процесса	19
2.2.	Реализация задач непосредственно образовательной деятельности по обучению плаванию	19
2.3.	Используемые методы и методические приёмы	22
2.4.	Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)	22
2.5.	Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию»	23
Организационный раздел		
3.1.	Особенности организации образовательного процесса	24
3.2.	Описание условий для реализации программы по плаванию дошкольников в бассейне детского сада	24
3.2.1	Оборудование и инвентарь для бассейна	25
Литература		26

1 Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для построения системы педагогической деятельности по физическому развитию дошкольников, представляет внутренний нормативный документ и является основным для оценки качества образовательного процесса в области физического развития в образовательном учреждении.

Основная идея рабочей программы – формирование гармонически развитой личности средствами физического воспитания, включающая в себя наличие потребности в освоении физкультурных ценностей, физического потенциала развития каждого отдельного ребёнка.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26
5. «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. СанПиН 2.1.2.1188-03», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 29 января 2003 г., с 1 мая 2003 г.
7. «Обучение плаванию в детском саду» Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А.; М., Просвещение. 1991г.
6. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой «МОЗАИКА – СИНТЕЗ»; 2016г.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Большое значение для

физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Группы;

- младший возраст – с 3 -4 лет
- средний возраст - с 4 - 5 лет.
- старший возраст - с 5- 6 лет.
- подготовительный возраст- с 6 - 7 лет.

Виды

- Игры по освоению в воде, и обучению плаванию;
- Комплексы упражнений, по обучению плаванию;
- Упражнения на «суше», и на воде на развитие диафрагмального дыхания и регуляцию мышечного тонуса при обучении детей плаванию;
- Разные виды закаливания в бассейне, в группе, дома;
- Упражнения в воде с предметами под музыкальное сопровождение – «детская аквааэробика»;
- Игры в воде с речью и движением на координацию при обучении плаванию;
- Упражнения на развитие мелкой и общей моторики;
- Упражнения на развитие чувства темпа и ритма.

В процессе занятий плаванием используется комплекс упражнений включающих:

- упражнения на развитие памяти, внимания, воображения,
- упражнения на дыхание и координацию,
- праздники, и театрализованные представления

Рабочая программа построена на основе учёта условий МБДОУ, образовательных потребностей и особенностей развития детей воспитанников.

1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель программы

обучение детей дошкольного возраста плаванию (уверенно чувствовать себя в воде, держаться на поверхности воды, плыть от 7 - 15 м); создание основы для разностороннего физического развития (опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем);

Задачи реализации программы:

1. Формировать у дошкольников навыки плавания. Преодолевать страх перед новой водной средой. Развивать моторные функции и уровень физической подготовленности. Научить управлять своим физическим и психическим состоянием в период адаптации в водной среде;
2. Создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию;

3. Формировать знания о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
4. Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
5. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;
6. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, способность к самоконтролю, самооценки при выполнении движений в воде.
7. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде;
8. Развивать интерес к спорту - к плаванию, стилям плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта;
9. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.3. Принципы организации содержания рабочей программы

- *принцип природосообразности* – предусматривает отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;
- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение - две стороны единого процесса формирования личности;
- *принцип гуманизации педагогического процесса* – определяет приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;
- *принцип систематичности и последовательности*- предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.
- *принцип развивающего обучения* – подразумевает не только приобретение знаний и формирование умения, но и развитие всех познавательных психических процессов, связанных с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы,

т.е. развитие личности ребенка в целом. Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. «Зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.

1.4. Возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста на занятиях по обучению плаванию, в условиях бассейна ДОУ

У детей младшего и среднего дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное **развитие мышечной системы у детей** можно входе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения

рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. **Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления.**

Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь **облегчает работу сердца.** давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

У детей дошкольного возраста верхние **дыхательные пути** относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка. Занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям - теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, **совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект.** При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка - скольжения на воде. Этот навык- базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолеть чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

1.5. Этапы формирования навыков

Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников плаванию, основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков.

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

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, получают представление о ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

Третий этап предусматривает умение детей проплыть (7м) 10- 15 м на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

Четвертый этап продолжает усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде.

Каждый из этих этапов начального обучения плаванию как бы «привязан» к определенному возрасту детей:

- первый - младший дошкольный возраст;
- второй - младший и средний дошкольный возраст;
- третий - старший дошкольный возраст;

- четвертый - старший дошкольный и младший школьный возраст.

Содержание каждого раздела составляют подготовительные упражнения и игры, сгруппированные следующим образом:

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;

- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;

- всплывание и лежание на воде;

- скольжение по поверхности.

Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений, которые помогают:

- овладеть движениями рук и ног;

- освоить технику дыхания;

- отработать общую координацию движений при определенном способе плавания, в частности кролем на груди и спине.

Занятие по обучению плаванию делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

В первой части разъясняются задачи занятия, выполняются общеразвивающие и подготовительные упражнения.

В основной - закрепляются и повторяются приобретённые навыки, изучается новый с помощью игр, упражнений.

Заключительная часть – снижается эмоциональная и физическая нагрузка, свободное плавание, индивидуальная работа. Подводятся итоги занятия.

Уровень воды на первых занятиях: в младшей группе - от 45см, в старшей и подготовительной- 0,6 м.

Температура воды с сентября по февраль + 32 С, а в марте + 30 С. Температура в раздевалках 25С.

Освещенность поверхности воды должна быть не менее 100 лк.

1.6. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными

формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

<i>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>			
3-4 г	4-5 л	5-6 л	6-7 л
<p>Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;</p> <p>Способствовать проявлению интереса к занятиям в бассейне, учить пользоваться оборудованием;</p> <p>Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности в бассейне;</p> <p>Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (круги, доски, игрушки тонущие, мячи, кораблики);</p> <p>Поощрять проявление</p>	<p>Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в играх на воде;</p> <p>Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении самостоятельных специальных упражнений, создавать ситуацию успеха;</p> <p>Поощрять самостоятельное и творческое использование инвентаря для игр на воде.</p>	<p>Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: «Водное поло», «Искатели», синхронное плавание;</p> <p>Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;</p> <p>Содействовать самостоятельной организации знакомых игр;</p> <p>Стимулировать проявление интереса к водным видам спорта.</p>	<p>Привлекать к участию в играх с элементами водных видов спорта.</p> <p>Содействовать самостоятельной организации знакомых игр, поощрять придумывание собственных игр, упражнений в воде</p> <p>Поддерживать проявление интереса к физической культуре и плаванию, отдельным достижениям в области спорта (плавания);</p> <p>Поощрять проявление интереса к спортивным играм и</p>

самостоятельности и творчества при выполнении самостоятельных упражнений, в играх на воде.			упражнениям, желание посещать спортивные секции по плаванию.
<i>Задачи образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)</i>			
<p>Адаптировать детей к водному пространству:</p> <ul style="list-style-type: none"> -познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр. -учить не боясь входить в воду и выходить из воды, -свободно передвигаться в водном пространстве; -учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение, открывать глаза под водой, и лежание на поверхности воды. <p>Приобщать малышей к плаванию:</p> <ul style="list-style-type: none"> -учить скользить с надувным кругом и без него; -научить выдоху в воду; -формировать попеременное движение ног (способом кроль); 	<p>Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навык горизонтального положения тела в воде. -продолжать учить плавать облегченными способами. -учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине. 	<p>Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.</p> <p>Учить согласовывать движения ног с дыханием.</p> <p>Изучать движения рук способами кроль на, спине.</p> <p>Учить плавать, на спине в полной координации.</p>	<p>Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.</p> <p>Изучать движения ног способом брасс.</p> <p>Обучать плаванию способами брасс, (ноги кроль, руки брасс)</p> <p>Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.</p> <p><input type="checkbox"/> Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.</p> <p>Учить плавать под водой.</p>

			<p>Поддерживать желание проныривания.</p> <p>Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.</p> <p>Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.</p>
<p><i>Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек</i></p>			
<p>-Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды путём закаливания;</p> <p>-укреплять мышцы тела, нижних конечностей;</p> <p>-формировать «дыхательное удовольствие»;</p> <p>-формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться в определенной последовательности; мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытираться при помощи взрослого;</p>	<p>Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции</p> <p>-способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>-укреплять мышечный корсет ребенка.</p> <p>-активизировать работу вестибулярного аппарата.</p> <p>-формировать гигиенические навыки:</p> <p>-учить раздеваться и одеваться в</p>	<p>Способствовать закаливанию организма.</p> <p>Повышать общую и силовую выносливость мышц.</p> <p>Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.</p> <p>Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.</p> <p>Формировать гигиенические навыки: научить быстро, аккуратно раздеваться,</p>	<p>Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию</p> <p>Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.</p> <p>Повышать работоспособность организма.</p> <p>Приобщать к здоровому образу жизни.</p> <p>Формировать гигиенические навыки: быстро раздеваться и одеваться; правильно</p>

-одеваться в определенной последовательности.	определенной последовательно сти, аккуратно складывать и вешать одежду -самостоятельно пользоваться полотенцем; - последовательно вытирать части тела, сушить волосы	одеваться; самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать все тело в определенной последовательно сти; сушить волосы под феном.	мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальны ми губками; насухо вытираться; сушить волосы под феном; следить за чистотой принадлежносте й для бассейна
<i>Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста</i>			
1. Разнообразные способы передвижения в воде. 2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание в надувном круге (нарукавниках) при помощи движений ног.	1.Ориентировани е в воде с открытыми глазами. 2.Лежание на груди. 3.Лежание на спине. 4.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног	1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди. 4. Плавание произвольным способом.	1. Упражнение «Торпеда на груди» 2. Упражнение «Торпеда на спине» 3. Плавание произвольным способом 7м 4. Умение различать спортивные стили плавания.
<i>Упражнения и игры</i>			
«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная	Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и	«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» - «Звездочка» - «Стрелка». Плавание при помощи движений ног	Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в

<p>лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фон тан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди себе пару», «Сердитая рыбка», «Жучок - паучок», и т.д.</p>	<p>доставанием предметов, выдох в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».</p>	<p>способам кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, шайбой, «Поплавок», «Затейники», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.</p>	<p>согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».</p>
<p><i>Ожидаемый результат</i></p>			
<p>1. Разнообразные способы передвижения в воде. Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной на двух ногах, положение рук - произвольное, длина дорожки</p>	<p>1. Ориентирование в воде с открытыми глазами. Достать три предмета со дна с открытыми глазами. На одном вдохе, на расстоянии</p>	<p>1. Скольжение на груди. Стоя спиной у бортика, руки соединены за головой. Наклониться вперед. Ладони на воде. Оттолкнуться ногой от</p>	<p>1. Упражнение «Торпеда на груди». Оттолкнувшись ногой от бортика, лечь на воду как при упражнении «Стрелочка». Руки вытянуть вверх и</p>

<p>бассейна -7метров. (уровень воды до 0,5м) 2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой. Стоя, держась за бортик, присесть. Погрузиться в воду с головой, не менее 3 секунд. Глаза открыты. 3. Выдохи в воду. Повторить погружение в воду с открытыми глазами. Выдох должен быть непрерывным, полным, губы немножко вытянуты вперёд. Выполняется выдох одновременно через рот и нос. Серия из 3 выдохов. 4. Плавание в надувном круге (нарукавниках) при помощи движений ног. Надев круг (нарукавники), принять горизонтальное положение на груди, или на спине. Плыть при помощи движений ног способом кроль 7метров.</p>	<p>вытянутой руки 2. Лежание на груди. Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки вперёд -в стороны выполнить упражнение «Звёздочка» на груди. Положение тела –горизонтальное (5 секунд) 3. Лежание на спине. Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки вперёд -в стороны выполнить упражнение «Звёздочка» на спине. Положение тела – горизонтальное (5 секунд) 4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 3 - 7метров Положение тела горизонтальное. Руки с доской вытянуты вперёд, плечи</p>	<p>бортика, и выполнить упражнение «Стрелочка». Скользить по воде 4 -6м 2. Скольжение на спине. Стоя спиной у бортика, руки соединены за головой. Прогнуться назад, лечь затылком на воду, и оттолкнуться от бортика ногой. Выполнить упражнение «Стрелочка» на спине. Руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо на поверхности воды. Скользить на поверхности воды 4 -6м 3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди - 7метров. Положение тела горизонтальное. Руки с доской вытянуты вперёд, плечи и</p>	<p>соединить за головой. Опустить лицо в воду. Скользить по поверхности воды, ритмично работая ногами способом кроль. На задержке дыхания, или делая один вдох. Плыть длину бассейна -7м 2. Упражнение «Торпеда на спине». Стоя лицом к бортику, оттолкнуться ногой от бортика. Лечь на воду как при упражнении «Стрелочка на спине». Руки вытянуть вверх и соединить за головой, прогнуться назад, лечь затылком на воду без брызг. Скользить по поверхности воды, ритмично работая ногами способом кроль, не надувая щёк, свободно дыша ртом. Плыть -7м 3. Плавание произвольным способом 7м Проплыть 7м,</p>
---	---	---	--

	<p>опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично работая ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь.</p>	<p>лицо опущены в воду. Плыть ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное. 4. Плавание произвольным способом. Проплыть 7метров любым способом при помощи движений рук и ног. Дыхание произвольное.</p>	<p>руки -брасс, ноги -кроль. Или плыть ноги кроль, руки выполняют гребок по типу кроль, с выносом или без выноса из воды. На задержке дыхания или выполняя вдох через сторону. Можно плыть на спине работая ногами. При этом прямые руки выполняют гребок, где одна всегда вверху, а другая вдоль туловища. Дыхание ртом, не надувая щёк. 4. Уметь различать спортивные стили плавания. Брасс-похож на плавание лягушки. Руки и ноги под водой. Есть фаза скольжения в «стрелочку». Брассом легко плыть под водой. Дельфин –так плавают «Русалочка», дельфины, ноги всегда прижаты вместе как</p>
--	---	--	---

			<p>хвостик, тело повторяет волну. Руки одновременно выносятся из воды над головой, или всегда соединены впереди над головой. Самый сложный стиль плавания. Кроль на груди –самый быстрый стиль плавания. Руки и ноги работают попеременно, ритмично, вдох через сторону. Кроль на спине –стиль с которого начинают учить детей плавать. Руки и ноги прямые, работают попеременно, ритмично, вдох ртом, выдох носом и ртом.</p>
--	--	--	--

2 Содержательный раздел

2.1. Особенности организации образовательного процесса

(«Обучение плаванию в детском саду» Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А.; М., Просвещение. 1991г. стр. 14)

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной).

2.2. Реализация задач непосредственно образовательной деятельности по обучению плаванию

Задачи обучения плаванию	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей
<i>Становление ценностей здорового образа жизни</i>	
1.Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию, и закаливанию	Наглядный показ, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка. Попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями педагога. Использование практического приёма: повторение упражнений в различной игровой форме. Сопровождение действий игры под стихи А. Барто. Форма организации: помощь; под наблюдением; фронтальная; индивидуальная «Игралочки – закалочки», «Капитаны», «Дождик»
2.Укрепление мышечного корсета	Упражнения на «мелкой» воде для различных мышечных групп: плечевого пояса («Ракеты»), для рук («Крокодильчик», «Люди в лодках», и др.), ног («Маленькие и большие ножки» «Заводные утята» и др.), спины («Мостик» и др.), живота («Бабочка» и др.)
3.Профилактика плоскостопия	Упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени («Барабан», «Фонтан», «Кисточка и карандашик» и др.); плавание в ластах, в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках.
4.Профилактика нарушений осанки	Упражнения, формирующие «мышечный корсет» («Гребля», «Качели» и др.); упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки («Цапля», «скольжение лягушкой, стрелочкой» и др.)
5.Развитие координационных способностей (произвольного внимания, моторной памяти)	Координированность движений Способность к сохранению устойчивой позы Ориентирование в пространстве Чувство ритма Пространственно – временных параметров движений («чувство времени», «чувство пространства») (Лежание в нарукавниках на спине - игра «Солнышко, дождик», «Север, Юг», под бубен –

	хлопаем ладошками по воде, работаем ногами в кругах или в нарукавниках «Собери светофор», «Найди домик уточки...» (пазлы – «липучки») . Аквааэробика.
<i>Образовательное направление</i>	
Формировать двигательные умения и навыки в водной среде	Упражнения, направленные на ознакомление со свойствами воды, её сопротивлением, плавучестью предметов и др. На преодоление водобоязни. Упражнения, направленные на умение владеть своим телом, выполняя упражнения в воде: («Лодки с вёслами, лодки моторные, подводные», «Водолазы», «Дождик», «Волны», «Посмотри под воду» и др.)
Учить, совершенствовать, закреплять основные двигательные навыки	Упражнения, направленные на изучение, закрепление и совершенствование основных двигательных навыков: - задержки дыхания, открывание глаз под водой («Кладоискатели») - силе и продолжительности выдоха («Кораблики и флот») - лежания на воде («Звёздочка», «Карандашик» и др.) - всплывания («Подводная лодка», «Поплавок») - скольжения на груди и на спине («Стрелочка») - скольжения с работой ног на груди и на спине («Торпеда») - скольжение с работой рук «кролем», «брассом» - согласование работы рук и ног при плавании облегчённым способом на груди и на спине - плавание «кролем»
Развивать психические, физические способности: - ловкость; - силу - гибкость; - выносливость. Координацию движений, функцию дыхания;	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: - осознанное выполнение упражнений; - упражнения с предметами «Аквааэробика»(мячом, палками- «нудлами», обручем и др.) - упражнения, гармонично укрепляющие основные мышечные группы («Поднимаем парус», «Тюлень», «Мостик»), - упражнения на развитие плечевого пояса и координации -проныривание с работой рук («Ручей», «Тоннель»); - упражнения на растягивание позвоночного столба - скольжение («Торпеда», «Стрелочка»,

	<p>«Бабочка» и др.)</p> <ul style="list-style-type: none"> -поточные и интервальные выполнения упражнений («Дорожное движение» с соблюдением потока правостороннего движения, дистанций и стоянок. «Флот» и др.); - упражнения комплексного характера; на координацию и дыхание, выносливость: («Звёздочка» + «Поплавок» + «Звёздочка»)
4.Формировать у детей знания о видах и способах плавания, о водных видах спорта, об оздоровительном воздействии водных процедур.	<p>Показ на каждом занятии четырёх способах плавания: «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс», «Дельфин».</p> <p>Вызывать у ребёнка желание учиться плавать так же. Использовать на каждом занятии элементы игры в «водное поло», «волейбола», «водного баскетбола», подводного плавания, плавания в ластах, сюжетные игры на ориентацию и скорость реакции, игры с надувными игрушками большими и маленькими. - Игры с тонущими и плавающими игрушками: («Сердитая рыбка», «Умка», «Карусель», «Тоннель» и др.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использование соответствующих стихов, речевок, загадок про морских обитателей. - Эстафеты: («На крокодилах», «На раках», «На матрасах», «На кругах», «С мячами», «С досками», «В ластах», «На доставание предметов со дна – кто быстрее и больше» и др.)
5.Формировать желание научиться плавать. Стараться правильно выполнять упражнения для освоения техники плавания	<p>Убеждать в безграничных возможностях каждого ребёнка в самосовершенствовании, делать опору на сильные стороны личности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить видеть главную связь техники выполнения упражнения: в игрушке «стрелочка», схеме выполнения, фотографии выполнения другими детьми, показом товарищей и тренера «стрелочки» и своими действиями, понимание ошибок при выполнении. - Исключать сложные объяснения, заменив их показом
<i>Воспитательное направление</i>	
1.Воспитание интереса и потребности в занятиях плаванием и здорового образа жизни	<p>Сюжетные занятия.Праздники на воде, занятия для родителей, использование музыкального сопровождения занятий, новые яркие игрушки – всё это для создания радостной атмосферы от</p>

	<p>занятий в бассейне.</p> <p>Преодоление страха перед водой – это уверенное поведение в коллективе. Осознанная победа над собой. Это первое самоутверждение личности.</p> <p>Вся работа занятия строится на основе личностно – ориентированного подхода к каждому ребёнку.</p> <p>Подбор игр, где каждый может себя проявить по-своему</p>
<p>2. Воспитание активности, самостоятельности.</p> <p>Познание ребёнком самого себя как человек</p>	<p>Самостоятельное выполнение упражнений, каждый может стать тренером на игру («Зеркальце»)</p> <p>Выбор помощников из числа детей.</p> <p>Создание игровой мотивации</p> <p>Поощрение проявлений активности, инициативности, самостоятельности</p> <p>Предоставление детям возможностей для проявления во всём многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности</p>
<p>3. Формирование волевых качеств, настойчивости, целеустремленности</p>	<p>Чередовать кратковременные нагрузки в упражнении на мышечные группы с упражнениями на дыхание и внимание.</p> <p>Выполнение упражнений детьми происходит в соответствии с соблюдением физиологических принципов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Динамичность физических упражнений • Равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц • Выполнение упражнений • Контроль за правильным дыханием • Стремление научиться плавать ещё лучше.

2.3. Используемые методы и приёмы

Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога

Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений, беседа, рассказ

Практический: повторение упражнений, игровой метод.

2.4. Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)

<i>Совместная образовательная деятельность педагога и детей</i>		<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	<i>Образовательная деятельность в семье</i>
<i>непосредственно образовательная деятельность</i>	<i>образовательная деятельность в режимных моментах</i>		
<p>Занятия по обучению плаванию:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классические, -сюжетно-игровые -развлечения; -тематические, -тренирующие, -оздоровительной направленности; - аквааэробика <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, -без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные праздники.</p>	<p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные упражнения коррекционной направленности, обливание после занятий прохладной водой воздушные ванны, ходьба босиком по колючим и ребристым дорожкам контрастные ножные ванны, дыхательная гимнастика в воде и на суше),</p> <p>Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.</p>	<p>Игровые упражнения</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Спортивные игры (водное поло, синхронное плавание),</p> <p>Сюжетно-ролевые игры.</p> <p>Танцы на воде.</p> <p>Свободное купание с игрушками.</p>	<p>Посещение аквапарков, дельфинариев, летом -водоёмов</p> <p>Совместные игры, комплексы закаливания</p> <p>Занятия в спортивных секциях</p> <p>Посещение бассейна</p> <p>Чтение специальной литературы: по обучению плаванию, о подвигах моряков.</p>

2.5. Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию»

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

№	Организационная форма	Цель	Тема
	Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Значение плавания в жизни ребёнка» «Как организовать выходной день с ребенком» «Роль движений в жизни ребёнка» «Целевые ориентиры в обучении плаванию»
	Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей	«Папа, мама, я - спортивная семья» «День здоровья»
	Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	«Закаливающие процедуры-профилактика простудных заболеваний» «Как быть примером своему ребёнку в закаливании»

3 Организационный раздел

3.1. Организация и содержание предметно - развивающей среды в бассейне детского сада

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение в ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка.

Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

3.2. Описание условий для реализации программы по плаванию дошкольников в бассейне детского сада

Бассейн детского сада: оборудованные раздевалка, душевые, комната отдыха, игровая комната, туалетная комната, помещение для хранения уборочного инвентаря.

3.2.1. Оборудование и инвентарь для бассейна

Наименование Оборудования	Количество
Обручи пластмассовые d=52 см	8
Доски для плавания пенопластовые	15
Жилеты для плавания надувные	3
Нарукавники надувные	6 пар
Круги для плавания большие d=60 см	9
Круги для плавания малые d=50 см	7
Мячи надувные d=30 см	1
Мячи надувные d=45 см	8
Мячи пластмассовые нетонущие d=7 см	20
Мячи резиновые утяжелённые тонущие	6
Мяч резиновый d=18 см	1
Мяч резиновый d=10 см	1
Игрушки резиновые разные	15
Игрушки пластмассовые нетонущие	22
Игрушки пенопластовые нетонущие	15
Игрушки «Цветочки» тонущие	45
Удочка пластмассовая	1
Очки для плавания	8
Шапочки для плавания резиновые	42
Шапочки для плавания тканевые	15
Палки гимнастические пластмассовые 75 см	6
Палка гимнастическая деревянная 75 см	1
Дуги металлические для подныривания высота 60 см	4
Скамья гимнастическая длина 2 м, высота 30 см	1
Бубен	2
Игровая комната	
Маты размер 1 м x 1 м	16
Модули мягкие для лазания и конструирования	40
Модули мягкие для сидения	6

Мягкий бассейн с горкой	1
Надувной бассейн с шариками d=2 метра	

Литература

1. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
2. А.А. Чеменева «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» –СПб.: «Издательство«Д-П», 2011 г
3. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» М.: «Сфера», 2012.
4. А.Д. Котляров, Г.Л. Котлярова «Методика обучения плаванию в ДОУ» Челябинск, 2008.
5. С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду» М.: «Сфера», 2008.
6. Н.Г. Пищикова «Обучению плаванию детей дошкольного возраста» М., 2008.
7. Б.Л. Дружинин «Как научить ребенка плавать» М.: «УЦ Перспектива», 2006.
8. И.А. Большакова «Маленький дельфин», М.: 2005.
9. Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова «Игры и развлечения на воде», М.: 2006.
10. Е.Ю. Мухортова «Обучению плаванию детей», М.: «Физкультура и спорт», 2008
11. Журнал «Дошкольное воспитание». 1. 2012 год.