

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 68»
города Ставрополя

Принято на заседании
педагогического совета
«31» августа 2017 г № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «Физическое развитие»
(плавание)

для детей дошкольного возраста (3-7 лет)
на 2017-2018 учебный год

Разработала:
Воспитатель по плаванию
Биляшевич Е.В.

г. Ставрополь, 2017г.

Содержание

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Цели и задачи реализации Программы
- 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей

2. Планируемые результаты освоения Программы

- 2.1. Целевые ориентиры
- 2.2. Система оценки результатов освоения программы

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

4. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

5. Взаимодействие воспитателя по плаванию с семьями воспитанников

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

6. Проектирование образовательной деятельности по плаванию

7. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

8. Условия реализации Программы

9. Список используемой литературы

Приложения

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Основные положения

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (плавание) для детей дошкольного возраста от 3-7 лет, разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка - детский сад № 68» города Ставрополя (далее – программа).

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049-13» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013г. № 26).

- Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М, 2014) .

Рабочая программа по обучению плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено в соответствии парциальной программы «Как научить детей плавать», под ред. Т.И.Осокиной, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей физического развития. Программа обеспечивает достижение воспитанниками физической готовности к школе – для старших и подготовительных групп.

Педагогическая целесообразность рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «**Плавание**» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел «**Здоровье**» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Рабочая программа рассчитана на поэтапное освоение материала. Принцип построения программы – от простого к сложному.

Программа разработана для работы с детьми 3-7 лет.

Срок реализации программы - 4 года.

Обучение детей плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- Работа над развитием дыхания, для этого используются разнообразные упражнения на суше, вне занятий и на воде;
- Обучение различным передвижениям в воде, погружению в воду, скольжению, движению рук и ног при плавании;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков и таких качеств как смелость, быстрота, ловкость, выносливость.

1.1. Цели и задачи реализации Программы

Образовательная область «Физическое развитие» (в соответствии с ФГОС ДО п.2.6) включает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Цель рабочей программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям плаванием.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы реализации рабочей программы:

-соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

– сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

-соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

-обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

-построение с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

-опора на комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;

-решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

-построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

– построение с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей

Младшая группа (3-4 года)

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы — к 3—4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3—4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не

меня позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5—4 кг в возрасте 3—4 лет.

Весовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3—4 года почти одинаковы: рост составляет 92—99 см, масса тела 14—16 кг.

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

Средняя группа (4-5 лет)

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще 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 емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех 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. По показателям развития ее основных компонентов — сердца и кровеносных сосудов — ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. 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 ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям

легче даются движения всей рукой, а не еемелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка — голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Старшая группа (5-6 лет)

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4—5 см роста, 1,5— 2 кг массы, 1—2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно — длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение

физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5—6 лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов — длины тела, типа дыхания и других.

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

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации.

Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13—15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15—17 кг (в 3—4 года) до 32—34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6—7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат.

Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2. Планируемые результаты освоения Программы

2.1. Целевые ориентиры

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

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

Настоящие требования являются ориентирами для:

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Конечным результатом освоения программы по плаванию является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

2.2. Система оценки результатов освоения программы

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

Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач.

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

В представленной системе оценки результатов освоения Программы отражены современные тенденции, связанные с изменением понимания оценки качества дошкольного образования.

Педагогическая диагностика.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе его физического развития.

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

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Оценка результатов освоения программы по плаванию

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов — получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения (см. приложение), анализируются.

3,5 балла и выше — высокий уровень,

2,5—3,4 балла — средний уровень,

2,4 балла и ниже — низкий уровень.

Организация и условия проведения

- Бассейн ДООУ.
- Глубина бассейна — 0,5—0,7 м.
- Температура воды в чаше бассейна для детей до 7 лет — 30-32°C.
- Температура воздуха — на 1—2°C выше температуры воды.
- До обследования необходимо сделать разметку на бортике, приготовить нужный инвентарь.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (ноябрь) и в конце (апрель—май) учебного года в течение нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

— фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);

— поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног);

— индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Если ребенок, не умеющий плавать, поступает во вторую младшую, среднюю или старшую группу, то он диагностируется как и все остальные дети. Если же в подготовительную — то по третьему этапу обучения, так как для выполнения результатов тестирования не достаточно плавательных умений.

Это же касается детей с нарушением психофизического развития и часто болеющих детей. Они обследуются по тестам предыдущего возраста.

Данные обследования заносятся в протоколы.

ТЕСТЫ ПО 1 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ для младшей группы.

(дети 3 - 4 лет)

Тестовые задания

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Методика проведения педагогической диагностики

1. **Разнообразные способы передвижения в воде**

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук — произвольное, по 8 м.

Оценка:

- 4 балла — ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла — выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла — выполняет упражнения, держась за поручень;
- 1 балл — боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

- 4 балла — ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3 балла — погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла — погрузившись в воду, не открывает глаза;
- 1 балл — боится полностью погрузиться в воду.

3. Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

- 4 балла — ребенок правильно выполняет 2 выдоха;
- 3 балла — правильно выполняет 1 выдох;
- 2 балла — не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
- 1 балл — выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

- 4 балла — ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;
- 3 балла — проплывает 3 м;
- 2 балла — проплывает 2 м;
- 1 балл — приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

ТЕСТЫ ПО 2 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ для средней группы. (дети 4—5 лет)

Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения педагогической диагностики

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь, тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3—0,5 м друг от друга.

Оценка:

- 4 балла — ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;
- 3 балла — смог достать 2 предмета;
- 2 балла — смог достать 1 предмет;
- 1 балл — достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела — горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

- 4 балла — ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;
- 3 балла — в течение 3—4 секунд;
- 2 балла — в течение 1—2 секунд;
- 1 балл — лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

- 4 балла — приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;
- 3 балла — лежит на спине 3—4 секунды;
- 2 балла — лежит на спине 1—2 секунды;
- 1 балл — лежит с поддерживающими предметами.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 3 м.

**ТЕСТЫ ПО 3 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ для старшей группы.
(дети 5—6 лет)**

Тестовые задания

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.

Методика проведения педагогической диагностики

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла — 3 м;

2 балла — 2 м;

1 балл — 1 м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине, Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо — на поверхности воды.

Оценка:

4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла — 3 м;

2 балла — 2 м; 1 балл — 1 м.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая

прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 балла — 11—13 м;

2 балла — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 4 м.

ТЕСТЫ ПО 4 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ для подготовительной к школе группы (дети 6—7 лет)

Тестовые задания

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 4 м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 балла — 11—13 м;

2 балла — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

3. Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16м кролем на спине. В полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 балла — 11—13 м;

2 балла — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль; руки — брасс, ноги — дельфин) и согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 3м.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

Младшая группа

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Адаптировать детей к водному пространству:
 - 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 и лежание на поверхности воды.
2. Приобщать малышей к плаванию:
 - учить скользить с надувным кругом и без него;
 - научить выдоху в воду;
 - формировать попеременное движение ног (способом кроль);
 - учить плавать облегченным способом.

Упражнения и игры

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Мы в аквапарке», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок — паучок», «Затейники».

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие».
4. Формировать гигиенические навыки:
 - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
 - мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
 - насухо вытираться при помощи взрослого;
 - одеваться в определенной последовательности.
5. Учить правилам поведения на воде:
 - осторожно ходить по обходным дорожкам;
 - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
 - не толкаться и не торопить впереди идущего;

— слушать и выполнять все указания инструктора.

Средняя группа

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать учить плавать облегченными способами.
4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Упражнения и игры

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи 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», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
 - аккуратно складывать и вешать одежду;
 - самостоятельно пользоваться полотенцем;
 - последовательно вытирать части тела.

Старшая группа

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.

5. Изучать движения ног способом дельфин.

Упражнения и игры

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» — «Звездочка» — «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, шайбой, «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
 - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
 - осторожно сушить волосы под феном.

Подготовительная к школе группа

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в 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», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
 - быстро раздеваться и одеваться;
 - правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
 - насухо вытираться;
 - сушить волосы под феном;
 - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

4. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы организации образовательной деятельности по плаванию:
подгрупповая.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

- традиционное;
- сюжетно-игровое;
- тренировочное;
- занятие, построенное на одном способе плавания;
- игровое;
- оздоровительное плавание;
- контрольное занятие.

Организация, содержание и методика проведения традиционного занятия имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей.

Подготовительная (вводная) часть посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия в краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению имитационных общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше и подготовительных упражнений в воде.

В основной части занятия изучается новый программный материал, закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся игры и эстафеты.

В заключительной части занятия предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение

упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние. Педагогам нужно помнить, что постоянное использование только данной структуры зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому в практике работы дошкольных учреждений используются и другие варианты занятий по плаванию.

Сюжетно-игровые занятия. Проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика сюжетно-игровых занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности: «Путешествие к морю», «В зоопарке», «В гостях у лягушки» и т.д. Такие занятия чаще проводятся с детьми младшего дошкольного возраста.

Главной задачей тренировочных занятий является закрепление приобретенных навыков плавания — оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия по плаванию может быть несколько нарушена за счет сокращения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических движений, элементы аква-аэробики, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном способе плавания. Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом (например, брассом) при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием.

При планировании занятия, построенного на одном способе плавания, важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц.

Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет. Такие занятия целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Игровое занятие в бассейне проводится 1 раз в месяц.

Систематически проводятся контрольные занятия по плаванию. Это своеобразное занятие-зачет, направленное на оценку качества обучения плаванию дошкольников. При этом учитываются плавательная, физическая подготовленность детей, функциональное состояние организма. Обследование проводится после предварительной подготовки дважды в год (в начале и в конце учебного года), в течение трех занятий. Данные обследования заносятся в протоколы, а затем анализируются. Это позволяет преподавателю составить ясное представление о ходе обучения и вносить в случае необходимости нужные коррективы. Кроме этого, контрольные занятия повышают интерес ребят к плаванию, стимулируют их активность. Такие занятия можно проводить в виде малых олимпийских игр, чемпионата детского сада.

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия проводится на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свое назначение.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Медсестра выполняет следующие обязанности:

- в соответствии с заключением врача освобождает детей от занятий плаванием после перенесенных заболеваний;
- дает рекомендации медсестре плавательного бассейна и инструктору по плаванию по обеспечению щадящего режима и индивидуальных физических нагрузок для детей с отклонениями в состоянии здоровья, часто болеющих и др.;
- при инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных групп до окончания срока карантина.

Допуск к занятиям плаванием детей с хроническими заболеваниями (тонзиллит, бронхит, отит и др.) определяется соответствующими специалистами отдельно для каждого ребенка.

Перед каждым занятием медсестра плавательного бассейна осматривает детей, освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие и имеет начальные признаки заболевания.

Дети с кожно-аллергическими заболеваниями, экземой, другими кожными болезнями к занятиям плаванием не допускаются вплоть до полного исчезновения клинических проявлений болезни. Разрешение на посещение ими бассейна дает дерматолог.

Способы организации детей при выполнении упражнений и отработке основных движений.

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие, гимнастической скамейке, прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на небольшие группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы физического развития и воспитания, которые используются при реализации Программы:

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно –распределенное, совместно –последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

5. Взаимодействие воспитателя по плаванию с семьями воспитанников

Задачи:

- Формировать сознательное и активное отношение к физическому воспитанию, оздоровлению и закаливанию детей.
- Объяснять важность регулярного посещения занятий по плаванию.
- Активировать знания родителей о влиянии плавания на физическое развитие и оздоровление детей.

План работы с родителями воспитателя по плаванию на 2016-2017 учебный год

Срок проведения	Мероприятия
Сентябрь	Посещение групповых родительских собраний: «Задачи обучения плаванию в возрастных группах»
Октябрь	Стеновая консультация: «Плавание как средство закаливания»
Ноябрь	Плавание в детском саду, как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста. Консультация для родителей.
Декабрь	«Физические упражнения на воде, как средство профилактики нарушения осанки. Консультация для родителей.
Январь	День открытых дверей, открытый показ занятий по плаванию.
Февраль	«Роль родителей в воспитании здорового ребенка» Консультация для родителей.
Март	«Плавание-это способ укрепления здоровья и полезный для жизниавык!» Стенд консультация.
Апрель	«Плавание как эффективное средство коррекции нарушения плоскостопии» Консультация.
Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоемах». Выступление на родительском собрании.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

6.Проектирование образовательной деятельности по плаванию

Образовательная деятельность по плаванию строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей.

При организации воспитательно-образовательного процесса по плаванию обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».

Образовательная деятельность (занятия) по плаванию проводится: в младшей группе - 1 раз в неделю; средней группе – 1 раз в неделю; старшей группу – 1 раз в неделю; подготовительной группе – 2 раза в неделю.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564). Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности по плаванию:

для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,

для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,

для детей 6-го года жизни - не более 25 минут

для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Перспективное планирование образовательной деятельности (занятий) по плаванию представлено в приложении №1.

**РАСПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ПЛАВАНИЮ
НА 2016 – 2017 УЧЕБНЫЙ ГОД
МАДОУ «ЦРР - д/с№68»**

Понедельник:

9.00 - Подготовительная группа «Василек»
12.10 - Подготовительная группа «Теремок»
15.05 – Средняя группа «Колокольчик»

Вторник:

9.00 – Средняя группа «Сказка»
10.15 – Подготовительная группа «Ромашка»
15.40 - Кружковая деятельность

Среда:

9.00 – Старшая группа «Ласточка»
9.50 – Старшая группа «Земляничка»
12.10 – Подготовительная группа «Теремок»
15.05 – Подготовительная группа «Василек»

Четверг:

9.00 – Старшая группа «Улыбка»
12.00 – Подготовительная группа «Ромашка»
15.40 – Кружковая деятельность

Пятница:

9.00 – Средняя группа «Солнышко»
10.50 – Вторая младшая группа «Дюймовочка»

7. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Цель:

Создание условий для формирования основ здорового образа жизни, укрепления здоровья, физического и психического развития, обеспечения эмоционального благополучия детей.

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья;
- всестороннее совершенствование функций организмов;
- повышение работоспособности и закаливания организма.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств детей-овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способа укрепления здоровья.

Воспитательные:

воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

Срок проведения	Мероприятия
Сентябрь	Экскурсия в бассейне (младший возраст).
Октябрь	«По морям, по волнам» (досуг на воде для старшего возраста)
Ноябрь	«Веселые старты» (досуг на воде для среднего возраста)
Декабрь	«В гостях у Водяного» (досуг на воде младшие группы)
Январь-	«В гостях у Водолея» (подготовительный и старший возраст)
Февраль	«В гостях у морячки» (средний возраст) Праздник посвященный 23 февраля.
Март	«Мой веселый звонкий мяч» (средний возраст)
Апрель	«Месячник здоровья» Праздник на воде для всех возрастов. «Городская олимпиада по плаванию» (подготовительный возраст)
Май-Июнь	«Праздник Нептуна» (праздник на воде для всех возрастов).

8.Условия реализации Программы

Условия реализации образовательной деятельности по плаванию

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 от 29.05.2013г. для организации плавания детей в ДОО должны быть созданы определенные условия. Так, для детей младше семи лет температура воды в чаше бассейна должна составлять 30-32°C (для детей старше семи лет - 29—30°C). В помещении бассейна температура воздуха должна на 1—2°C превышать температуру воды, а влажность составлять 65%.

Влажность воздуха в разминочной - 60%, температура воздуха — 19°C во время занятий с младшими дошкольниками и 18°C — со старшими.

Температура воздуха в раздевальной комнате и в душевой — 25°C.

Площадь зеркала воды на одного ребенка до 7 лет — 3 м .

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном;
- полотенце 50x100 см;
- плавки;
- силиконовая шапочка;
- губка;
- мыло.

Все это нужно положить в пакет или рюкзак. Плавки и полотенце должны иметь метки, после каждого посещения бассейна принадлежности ребенка должны быть обработаны — постираны и выглажены.

Между занятиями групп и подгрупп необходимо делать перерывы для проветривания - не менее 10 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Длинные и короткие (по ширине части бассейна) разделительные дорожки (можно сделать из разнообразных цветных крышек).
2. Обходные резиновые дорожки.
3. Массажные коврики.
4. Натянутые шнуры на дне чаши бассейна для проползания под водой, которые можно прикрепить к металлическим стойкам, вставленным в специальные отверстия (металлические стаканы глубиной 25 см).
5. Съёмная пластмассовая горка.
6. Плавающие надувные ворота или корзины.
7. Пластмассовый шест длиной 2—2,5 м.
8. Таймер.
9. Психрометр.
10. Термометр комнатный.
11. Термометр для воды.
12. Секундомер.
13. Судейский свисток
14. Магнитофон.

15. Корзины или сетки для мячей, игрушек.
16. Пояс с петлей для обучения плаванию.
17. Длинные и короткие гирлянды из флажков.
18. Рисунки или линии из самоклеящейся пленки на потолке (две линии вдоль бассейна — 1 м от бортика).
19. Выложенные цветной плиткой продольные и поперечные линии на дне бассейна.
20. Мозаика на бортиках бассейна.
21. Плавающие горизонтальные соединения из обручей и гимнастических палок для ныряния.
22. Подвешенные на натянутую леску вдоль бассейна обручи с грузами (вертикальные).
23. Канат.
24. Удочка с надувным мячом на конце лески.
25. Плавательные доски разных размеров и форм.
26. Резиновые надувные круги.
27. Надувные манжеты или нарукавники.
28. Ласты разных размеров.
29. Резиновые лопаточки для кистей.
30. Дыхательные трубки, маски, очки.
31. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т. д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.).
32. Тонущие игрушки, предметы (шайбы, кольца, утяжеленные кубики с цифрами, буквами, рисунками).
33. Надувные резиновые мячи разных размеров.
34. Наглядные пособия, карточки-схемы.

Учебно-методический комплекс

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать.-- М.: Просвещение, 1987.
2. Большакова И. А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. — М.: АРКТИ, 2005.
3. Булах И. М. Плавание от рождения до школы. — Минск, 1991.
4. Васильев В. С. Обучение детей плаванию.— М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Вельтченко В. К. Как научиться плавать. М.: Тера-спорт, 2000.
6. Волошин А. А., Кулибаба Н. Б. Игры на воде для уроков плавания с детьми младших возрастов // Плавание: Ежегодник. - 1982. Вып. 1,— С. 22.
7. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.

8. Детская спортивная медицина / Под ред. профессоров Тихвинского С.Б., Хрущева С.В.— М.: Медицина, 1991.
9. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / Под ред. Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л. М. Гурович. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000.
10. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
11. Еремеева Л. Ф. Обучение плаванию в детском саду // Дошкольная педагогика. — 2005. — №5. — С. 30.
12. Ефименко Н. Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии // Детский сад со всех сторон. — 2002. — №24.
13. Карпенко Е.Н., Кбротнова Т.П., Кошкодан Е. Н. Плавание: игровой метод обучения.— М.: Олимпия Пресс; Донецк: «Пространство», 2006.
14. Короп Ю.А., Дубовик М. С. Игры и игровые упражнения для начального обучения плаванию. Пособие для учителя.— Киев: Рад.школа, 1991.
15. Котляров А., Котлярова Г. Учимся плавать // Дошкольное воспитание.— 2005.— №6.— С. 60
16. Котляров А. Д. Учимся плавать // Дошкольное воспитание №6.- 2005.- С. 61.
17. Кубышкин В. И. Учите школьников плавать. - М.: «Просвещение», 1988.
18. Осокина Т.И. Как научить детей плавать.— М.: «Просвещение», 1985.
19. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей.— М.: «Просвещение», 1991.
20. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.

9. Список используемой литературы

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049-13» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013г. № 26).
4. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М, 2014 .
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать.— М.: «Просвещение», 1985.