

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 44 комбинированного вида «Мозаика»
Новосибирск, Первомайский район, ул. Берёзовая, дом 17
тел/факс 307-28-88 тел. 307-29-90, e-mail: ds_44_nsk@edu54.ru
адрес сайта: ds44nsk.edusite.ru

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31 мая 2013 г.

Утверждаю  Е.А. Барсукова
заведующий МКДОУ д/с № 44 «Мозаика»
« 31 » мая 2013 г.

Внесены изменения на общем
педагогическом совете
№ 34 от 31.08.2021 г.

Утверждаю  Е.А. Барсукова
заведующий МКДОУ д/с № 44 «Мозаика»
« 31 » августа 2021 г.



Парциальная программа

«Капитошка»

по начальному обучению плаванию детей дошкольного и младшего
школьного возраста

Вариативная часть ООП по физическому развитию

Новосибирск, 2021 г.

Содержание

Рецензия на программу	3
Введение	
I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи реализации программы	6
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4. Диагностика плавательных умений	7
1.5. Планируемые результаты освоения программы	10
II. Содержательный раздел	
2.1. Общая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет	11
2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников (этапы обучения плаванию)	
Младший дошкольный возраст - первый год (этап) обучения	15
Средний дошкольный возраст - второй год (этап) обучения	18
Старший дошкольный возраст - третий год (этап) обучения	21
Старший дошкольный возраст – четвертый год (этап) обучения	24
III. Организационный раздел	
3.1. Организация образовательной деятельности	27
3.2. Развивающая предметно-пространственная среда	28
3.3. Кадровое обеспечение	28
Список литературы	30
Приложение 1. Проект «Азбука безопасности на воде»	
Приложение 2. Тематическое планирование НОД по плаванию	
Приложение 3. Результаты диагностики	

Рецензия на авторскую программу «Капитошка» по начальному обучению плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста д/с №97 инструктора по физической культуре в.к.к. Лаптевой Ольги Дмитриевны

Программа обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста очень актуальна. Она рассчитана на четыре года обучения, выполняет задачи оздоровления, воспитания гигиенических навыков и двигательных умений.

Чётко прописаны цели и задачи на каждом этапе обучения. Комплекс бассейн-сауна-фитобар лучше способствует закаливанию организма и снятию психического напряжения. В программу включены такие средства восстановления как ароматерапия, музыкотерапия, фитотерапия. Для каждого периода определены цели, задачи и мероприятия. Грамотно и понятно описаны игры и игровые упражнения на воде. Отдельно представлен план работы по плаванию для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Развитие психо-физических качеств планируется еженедельно, учебно-оздоровительные мероприятия - по месяцам.

Систематическая аналитическая деятельность позволяет оценивать эффективность работы по обучению плаванию, закаливанию. Это видно по диаграмме усвоения двигательных навыков и на графиках снижения заболеваемости. В данной программе соблюдены основные принципы: индивидуального подхода к детям, принцип постепенного увеличения и усвоения материала, принцип эмоциональности и другие.

Программа обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста достойна высокой оценки и может быть использована для работы в других дошкольных учреждениях и для младших школьников.

Врач педиатр ЦОЗ «Магистр»

Заведующая лабораторией
дошкольного и предшкольного
образования ЦОЗ «Магистр»



Черезисина О. И.

Мельведова Т.В.

Введение

Образовательный процесс по плаванию с детьми дошкольного возраста осуществляется по авторской программе «Капитошка» по начальному обучению плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста, получившей рецензию ГЦОЗ «Магистр», разработанной инструктором по физической культуре высшей квалификационной категории Лаптевой Ольгой Дмитриевной.

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Знакомство с окружающим миром, формирование у детей целостного образа мира влечёт за собой много опасностей, в том числе опасность, связанную с сохранением жизни детей на воде. Статистика несчастных случаев показывает, что их первый пик приходится на возраст 5 – 9 лет. Два следующих наблюдаются в 15 – 18 и затем наибольший в 22 – 49 лет. Из этого следует, что если научить детей жизненно-необходимым навыкам плавания в дошкольном возрасте, то двух последних пиков можно будет избежать. Поэтому актуальность темы очевидна. Обучение плаванию нужно начинать, как можно раньше. Освоение водного пространства в дошкольном возрасте через игры, способствует более быстрому освоению навыков на воде, укреплению здоровья. Плавание имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Оздоровительно-гигиеническое значение его состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребёнка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует

повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости лёгких.

Воспитательное значение плавания во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у детей чувства коллективизма, сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные игры, игровые упражнения, специальные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных способностей детей.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряжённости у детей, создание оптимистического настроения.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказать помощь на воде.

Данная программа разработана на основе ООП дошкольного образования МКДОУ д/с № 44 «Мозаика», и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами: - Конституция РФ, ст.43, 72 - Конвенция о правах ребёнка (1989 г.) - Федеральный закон «Об образовании в РФ» - СанПиН 2.4.1.3049 - 13 - Устав ДОУ - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф - Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1 - ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014).

Программа по начальному обучению плаванию "Капитошка" ориентирована на ребёнка, на его индивидуальные особенности. Её своеобразие заключается в том, что она:

- Содержит конкретную цель и для каждого года прогнозируемый результат, что позволяет оценить эффективность данной программы через диагностический материал (качественная методика О.В. Головина и поэтапная О.Д. Лаптевой);

- Решает задачи оздоровления, образования, воспитания на протяжении всех лет обучения, начиная с дошкольного возраста и продолжая обучение в начальных классах;
- Позволяет капелька за капелькой, от простого к сложному освоить жизненно-необходимый навык – умение плавать;
- Формирует у детей целостное представление о способах плавания;
- Улучшает состояние здоровья. Предполагает проведение занятий в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями (закаливания, профилактику плоскостопия и нарушения осанки, теплолечения, ароматерапии, фитотерапии, музыкотерапии).

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: Укрепление здоровья детей, развитие психофизических качеств, через освоение жизненно-необходимого навыка – умение плавать.

Основные задачи:

1. Развитие компенсаторных функций организма, устранение недостатков в физическом развитии.
2. Повышение сопротивляемости организма к внешним и внутренним факторам внешней среды.
3. Обучение двигательным умениям и навыкам.
4. Развитие психофизических качеств.
5. Приобретение гигиенических навыков.
6. Содействие воспитанию личностных качеств.

1.3. Принципы, методы, средства и подходы

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного

- характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
 - принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
 - принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, изучения движений в целом, изучение по частям, контрольный.

Средства: на суше и в воде ОРУ, СУ, игровые, игры, эстафеты, прыжки, повороты, плавание в полной координации.

Формы проведения занятий: учебное занятие, учебно-игровое, игровое, свободного плавания, индивидуального обучения, контрольное.

Программа создана на основе игр, игровых и специальных упражнений. Рассчитана на 4 года (этапа) обучения. Каждое занятие направлено на развитие приоритетного психофизического качества, через освоение навыков плавания.

1.4. Диагностика плавательных умений и навыков

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди. Инвентарь: нарукавники. Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами; низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине. Инвентарь: нарукавники. Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения: высокий - уверенно выполняет упражнение; средний – затрудняется, лежит на воде с поддерживающими предметами; низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди. Инвентарь: 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. Уровни освоения: высокий - уверенно выполняет упражнение; средний – затрудняется, выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине. Инвентарь: доски. Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - уверенно выполняет упражнение; средний – затрудняется, выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди. Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду. Уровни освоения: высокий - уверенно выполняет упражнение; средний – затрудняется, выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине. Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды. Уровни освоения: высокий -

уверенно выполняет упражнение; средний – затрудняется, выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Погружение в воду с задержкой дыхания. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду. Уровни освоения: высокий - уверенно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд; средний – затрудняется, погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди. Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох). Уровни освоения: высокий - уверенно выполняет упражнение; средний – затрудняется, выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине. Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине. Уровни освоения: высокий – уверенно выполняет упражнение; средний – затрудняется, выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание кролем на груди в полной координации. Проплыть кролем на груди в полной координации. Уровни освоения: высокий – уверенно плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации. Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации. Проплыть брассом в полной координации. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Младшая группа. Ожидаемый результат первого года (этапа) обучения: ребёнок приобретает всё большую уверенность и самостоятельность в воде. Индивидуальные игры в начале общения обогащаются коллективными.

К концу года дети должны уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине с опорой и без;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Средняя группа. Ожидаемый результат второго года (этапа) обучения плаванию: дети уверенно передвигаются в воде, погружаются с головой, открывают глаза, правильно чередуют вдох, умеют лежать, скользить и выполнять движения ногами.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая группа. К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки. К выпуску дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

II. Содержательный раздел

2.1. Общая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет

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

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Весом-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

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

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её

функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

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

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

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при

неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

2.2. Содержание образовательной деятельности по плаванию (этапы)

Младший дошкольный возраст - первый год (этап) обучения

Цель: Оздоровление, развитие психофизических качеств, через освоение водного пространства.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепление функций сердечно-сосудистой и дыхательных систем, мышц опорно-двигательного аппарата.
- Повышение сопротивляемости организма к внешним и внутренним факторам внешней среды.
- Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

Образовательные:

Теоретические:

- Формирование у детей интереса к занятиям в бассейне.
- Ознакомление с правилами поведения в бассейне.
- Ознакомление со свойствами воды.

Гигиенические:

- Формирование навыков и умений самостоятельно в определённой последовательности раздеваться и одеваться, пользоваться индивидуальными туалетными и купальными принадлежностями, мыться под душем, пользоваться полотенцем, вытираться насухо, сушить и расчёсывать волосы (с помощью воспитателя).

Двигательные умения и навыки:

- Обучение безбоязненному входу в воду, умению играть и плескаться в ней.

- Обучение передвижениям различными способами (ходьба, бег, прыжки, лазание).
- Обучение задержке дыхания, опуская лицо в воду и погружаясь с головой под воду.
- Обучение правильному вдоху и выдоху.
- Обучение лежанию, скольжению на груди с опорой.
- Обучение движению рук в ходьбе, беге, в ползание, лазание по лестнице.

Воспитательные:

- Воспитание смелости, уверенности, волевых усилий, настойчивости, находчивости, самостоятельности, умение слушать и действовать по сигналу, организованности, чувства коллективизма.

Содержание программного материала

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые и специальные упражнения
<p>Передвижение Ходьба</p>	<p>Держась за опору, вдоль бортика, по одному, группой, в заданном направлении, с высоким подниманием колен, по кругу, в приседе.</p>	<p>"Большие ножки", "Кто как ходит", "Собери игрушки", "Ровным кругом", "Лошадки", "Пройди под мостиком", "Переправа", "Уточки", "Гуси", "Перевозка пассажиров".</p>
<p>Бег</p>	<p>Держась за опору, в произвольном направлении, в заданном направлении, в чередовании с ходьбой, с остановкой, со сменой направлений, с падением в воду.</p>	<p>"Маленькие ножки", "Мы весёлые ребята", "Найди свой домик", "Догони мяч", "Переправа", "Рыбки резвятся", "Собери колечки", "Сердитая рыбка", "Догони меня", "Футболисты".</p>

Прыжки	Держась за опору, на месте, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперёд, с падением в воду.	"Мячики", "Кузнечики", "Достань игрушку", "Прыгай - хлопай", "Лягушата".
Ползание по дну бассейна	По одному, группой, в заданном направлении, в различном темпе.	"Раки", "Крабы", "Крокодил плывёт", "Собачки", "Покажи пятки".
Лазание по лестнице	По одному.	"Смельчаки", "Матросы", "Дойди до цели".
Погружение С задержкой дыхания	В душе – постепенное обливание, начиная с ног и выше. В воде – умывание, обливание, опускание лица в воду, постепенное погружение с задержкой дыхания.	"Обливайка", "Умывайка", "Спрятались", "Размешай носиком воду", "Намочи лобик", "Жучок-паучок", "Солнышко и дождик".
С выдохом в воду	Дуем на предмет, пускаем пузырьки из трубочек, продолжительный выдох под водой.	"Ветерок", "Остуди чай", "Раздувайся пузырь", "Пузырьки".
Лежание с опорой	На груди, на спине.	"Лодочки", "Стрелочки", "Звёздочки".
Скольжение с опорой	На груди, на спине.	«Стрелочка»
Движение рук	Удержание воды в ладошках, подбрасывание воды вверх, хлопки	"Дырявые ручки", "Поймай водичку", "Дождик", "Помогаем маме", "Ручки

	ладошками по воде, свободные движения рук.	ныряют", "Размешай водичку".
--	-----------------------------------------------	---------------------------------

Ожидаемый результат первого года (этапа) обучения:

Ребёнок приобретает всё большую уверенность и самостоятельность в воде. Индивидуальные игры в начале общения обогащаются коллективными.

Средний дошкольный возраст - второй год (этап) обучения

Цель: Оздоровление, развитие психофизических качеств, через формирование без опорного положения тела в воде.

Задачи:

Оздоровительные: Укрепление функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышц опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма к внешним и внутренним факторам внешней среды. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

Образовательные:

Теоретические:

- Закрепление правил поведения в бассейне.
- Закрепление знаний о свойствах воды.
- Формирование знаний о пользе плавания.

Гигиенические:

- Формирование навыков и умений самостоятельно, в определённой последовательности раздеваться и одеваться, пользоваться индивидуальными туалетными и купальными принадлежностями, мыться под душем, пользоваться полотенцем, вытираться насухо, сушить и расчёсывать волосы.

Двигательные умения и навыки:

- Обучение безбоязненному входу в воду, умению играть в ней.
- Закрепление навыков передвижений по дну бассейна различными способами.
- Обучение погружению в воду, открыванию в ней глаз.
- Обучение выдоху в воду и задержке дыхания.

- Обучение всплыванию, лежанию в воде на груди, на спине.
- Обучение скольжению на груди, на спине.
- Обучение выполнению попеременных и одновременных движений ногами.

Воспитательные:

Воспитание смелости, уверенности, волевых усилий, настойчивости, находчивости, самостоятельности, умение слушать и действовать по сигналу, организованности, чувства коллективизма.

Содержание программного материала

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые и специальные упражнения
Передвижение Ходьба	В колонне по одному, в разных направлениях, в полуприседе, с наклоном туловища вперёд, с опорой, с попеременным и одновременным движением рук, в различном темпе.	"Великаны-карлики", "Ворота", "Лодочки", "Змейка", "Солнышко и дождик", "Море волнуется", "Умка – белый медвежонок".
Бег	Друг за другом, в разных направлениях, в разном темпе.	"Сердитые ребята", "Собери шарики", "Найди себе пару", "Самолеты", "Бегом за мячом", "Карусели", "Караси и карпы".
Прыжки	На мелкой и глубокой воде, на месте, с продвижением вперёд, с поворотами, с падением в воду.	"Море волнуется", "Смельчаки – прыгуны", "Достань предмет", "Скок – поскок".
Погружение с задержкой	Постепенное подныривание под предмет, с	"Поднырни в обруч", "Оса", "Подводные лодки", "Сядь на

дыхания с выдохом в воду с открыванием глаз под водой	передвижением в ходьбе, беге, скольжение, доставание предметов со дна.	дно", "Пузырь". "Смелые ребята", "Водолазы", "Искатели жемчуга".
Лежание на груди, на спине	С опорой, без опоры, с задержкой дыхания, с выдохом в воду. С опорой, без опоры.	"Горячее дно", "Медуза", "Поплавок", "Стрела", "Звезда". "Звезда", "Стрела", "Кто лучше", "Кто дальше".
Скольжение на груди	С опорой, без опоры, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с одновременным отталкиванием ног от дна, с отталкиванием одной ногой от бортика.	"Стрелы", "Корабли", "Рыбки", "Дельфины".
Движение ног в плавании Кроль на груди Кроль на спине Брасс	На суше в положение, сидя, лёжа попеременные движения ног. В воде на мелком месте с опорой рук, с передвижением на руках по дну, после скольжения, с задержкой дыхания. Одновременные движения в	С.У., "Фонтан", "Цветок", "Дрессированный крокодил", "Быстрые ножки", "Торпеда". "Лягушата", "Крокодил бьёт

	положение, сидя, лёжа.	хвостиком по воде", "Дельфин".
--	------------------------	-----------------------------------

Ожидаемый результат второго года (этапа) обучения плаванию:

Дети уверенно передвигаются в воде, погружаются с головой, открывают глаза, правильно чередуют вдох, умеют лежать, скользить и выполнять движения ногами.

Старший дошкольный возраст - третий год (этап) обучения

Цель: Оздоровление, развитие психофизических качеств, через освоение элементов плавания способами "кроль на груди", "кроль на спине", "брасс".

Задачи:

Оздоровительные: Укрепление функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы, мышц опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма к внешним и внутренним факторам внешней среды. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

Образовательные:

Теоретические:

- изучение правил безопасности на открытых водоёмах
- изучение способов плавания "кроль на груди", "кроль на спине", "брасс".

Гигиенические: Формирование навыков и умение самостоятельно, в определённой последовательности раздеваться и одеваться, пользоваться индивидуальными туалетными и купальными принадлежностями, мыться под душем, пользоваться полотенцем, вытираться насухо, сушить и расчёсывать волосы.

Двигательные умения и навыки:

- Закрепление навыков безбоязненного входа в воду.
- Закрепление навыков передвижений различными способами.
- Закрепление навыков погружения в воду и открывание в неё глаз.
- Закрепление выдоха в воду и задержки дыхания.

- Закрепление навыков всплывания, лежания, на груди, на спине.
- Закрепление навыков скольжения на груди, на спине.
- Обучение выполнению попеременных движений ног во время скольжения на груди, на спине, а так же одновременных движений ног в брассе.
- Обучение выполнению попеременных и одновременных движений рук в плавании способом кроль, брасс.
- Обучение плаванию в полной координации, способами "кроль на груди", "кроль на спине", "брасс".

Воспитательные:

Воспитание смелости, уверенности, волевых усилий, настойчивости, находчивости, самостоятельности, умение слушать и действовать по сигналу, организованности, чувства коллективизма.

Содержание программного материала

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые и специальные упражнения
Передвижение Ходьба с перестроением	Шеренгами, колоннами по кругу, диагонали, малыми петлями, змейкой, по спирали.	"Путешествия", "Упражнения с предметами и без", "Водолазы", "Искатели жемчуга", "Спасатели", "Рисунки на воде", "Цифры"
Бег	Обычный, широким и мелким шагом, приставным шагом, левым, правым боком, спиной вперед.	"Цветик-семицветик", "Догони", "Салки", "Кто быстрее", "Слалом"
Прыжки	На месте в глубокой воде, с погружением, с поворотом, с бортика без погружения, с погружением, с задержкой	"Море волнуется", "Винт", "Спрятались", "Солдатики", "Бомбочки", "Поплавок", "Стрелы", "Звезда"

	дыхания, с выдохом в воду, с последующим всплыванием, лежанием.	
Скольжение на груди на спине	По поверхности воды, в глубине, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с открытыми глазами, до ориентира, через предметы, с разным и.п. рук.	"Стрелы", "Звезда", "Цель", "Подводные лодки", "Туннель", "Лабиринт", "Дельфины", "Кто дальше".
Движение ног в плавании: на груди, на спине, брассом.	На суше имитация из положения сидя, лёжа. В воде сидя, лёжа, на задержке дыхания с опорой и без, в согласование с вдохом и выдохом в воду.	С.У. на суше и в воде. Проплываемая дистанция "Торпеда", "Катера", "Перевозка пассажиров", "Спаси друга", "Гонка катеров", "Кто лучше", "Кто быстрее", "Лягушки».
Движение рук в плавании: на груди, на спине, брассом.	На суше и стоя в воде, в согласование с движением ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении, то же в согласование с дыханием, плавание с гребковыми движениями рук, без выполнения движений ногами.	С.У. на суше и в воде. Проплываемая дистанция "Мельница", "Ветер", "Гребки" вёслами", "Байдарки", "Пауза".
Плавание в полной координации	Согласование движений рук, ног, дыхания.	С.У. на суше и в воде. Проплываемая дистанция.

Ожидаемый результат третьего года (этапа) обучения:

Дети начинают выполнять согласованные движения руками и ногами, пытаются плыть в полной координации.

Старший дошкольный возраст - четвёртый год (этап) обучения

Цель: Оздоровление, развитие психофизических качеств, через совершенствование элементов техники способов плавания.

Задачи:

Оздоровительные: Укрепление функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышц опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма к внешним и внутренним факторам внешней среды. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

Образовательные:

Теоретические:

- Обучение элементам технике старта и прыжкам в воду.
- Ознакомление со способом "баттерфляй" и прикладными способами плавания.
- Обучение технике безопасности на воде.

Гигиенические: Формирование навыков и умений самостоятельно, в определённой последовательности раздеваться и одеваться, пользоваться индивидуальными туалетными и купальными принадлежностями, мыться под душем, пользоваться полотенцем, вытираться насухо, сушить и расчёсывать волосы.

Двигательные умения и навыки:

- Закрепление навыков безбоязненного входа в воду.
- Совершенствование навыков передвижений различными способами.
- Совершенствование навыков погружения в воду и открывание в ней глаз.
- Совершенствование выдоха в воду и задержке дыхания.

- Совершенствование выполнения попеременных движений ног во время скольжения на груди, на спине, а так же одновременных движений ног в брассе.
- Совершенствование выполнения попеременных и одновременных движений рук в плавании способами кроль, брасс.
- Совершенствование плавания в полной координации избранным способом.
- Обучение простейшим поворотам.
- Обучение элементам техники старта и прыжкам в воду.
- Ознакомление со способом баттерфляй и прикладными способами плавания.

Воспитательные:

Воспитание смелости, уверенности, волевых усилий, настойчивости, находчивости, самостоятельности, умение слушать и действовать по сигналу, организованности, чувства коллективизма.

Содержание программного материала

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые и специальные упражнения
Скольжение: на груди, на спине.	По поверхности, на дальность, до ориентира, с толчком ног от дна, с толчком одной ногой от бортика, из положения, сидя на бортике, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, в глубине.	С.У, "Стрела", "Звезда", "Цель", "Подводные лодки", "Туннель", "Лабиринт", "Дельфины", "Кто дальше", "Кто глубже".
Движение ног в плавании: кроль на груди,	На суше имитация в положение, сидя, лёжа. В воде в положение, лёжа в	С.У. на суше и в воде. Проплываемая дистанция. "Торпеда", "Кто лучше", "Кто

на спине, брасс, баттерфляй.	сочетании с выдохом в воду, на задержке дыхания. Одновременное движение ног на суше и в воде из разных и.п.	быстрее". "Лягушка", "Повтори". Проплываемая дистанция.
Движение рук в плавании: на груди, на спине, брасс, баттерфляй.	На суше и стоя в воде, в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движение, тоже в согласовании с дыханием, плавание с гребковыми движениями рук без выполнения движений ногами.	С.У. на суше и в воде. Проплываемая дистанция. Медленное плавание.
Плавание в полной координации	Согласование движений, ног, дыхания.	С.У, на суше и в воде. Проплываемая дистанция на технику, на выносливость, быстроту.
Прыжки в воду	Из положения: сидя, на бортике, стоя на бортике.	"Старт", "Солдатык", "Кто лучше", "Кто дальше", "Парашютисты", "Бомбочки".
Поворот	Простой, с места, в движение после скольжения.	Специальные упражнения.
Прикладные способы плавания	Плавание в одежде.	Эстафета «Сними водоросль с ноги», «Спаси друга».

Ожидаемый результат четвертого года (этапа) обучения:

Дети освоили элементы техники способов плавания "кроль на груди", "кроль на спине", брасс, плавают избранным способом 6 – 12 и более метров. Знают правила безопасности на воде.

III. Организационный раздел

3.1. Организация образовательной деятельности по плаванию

Образовательный процесс в бассейне рассчитан для детей МКДОУ № 44 «Мозаика», желающих его посещать. Занятия проводятся по подгруппам по 5-6 человек, один раз в неделю для детей младшего, среднего, старшего и подготовительного возраста, в промежутке с 8:10 до 12:30 и 15.00 до 16.40.

Расписание непрерывной образовательной деятельности по плаванию на 2020-2021 учебный год

Группы, возраст	Понедельн ик	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
«Росточки» (3-4)	9.10-9.40		10.00-10.30		
«Курносики» (3-4)		9.10-9.40		9.10-9.40	
«Ромашки» (3-4)			9.10-9.40		9.10-9.40
«Васильки» (4-5)		10.00-10.30		10.00-10.30	
«Непоседы» (4-5)	10.00-10.30		10.50-11.30		
«Знайки» (4-5)		10.50-11.20		10.50-11.20	
«Ежевички» (5-6)		11.40-12.20		11.40-12.20	
«Ручейки» (5-6)		15.00-15.40		15.00-15.40	
«Светлячки» (5-6)	10.50-11.30				10.00-10.40
«Землянички» (5-6)			11.50-12.30		11.00-11.40
«Пчелки» (6-7)		8.10-8.50		8.10-8.50	
«Фантазеры» (6-7)	8.10-8.50		8.10-8.50		
«Почемучки» (6-7)	11.50-12.30				8.10-8.50
«Звездочки» (6-7)		16.00-16.40		16.00-16.40	

Продолжительность нахождения детей в бассейне в зависимости от возраста составляет: в младшей группе - 15 - 20 мин., в средней группе - 20 -

25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин.

Дети допускаются в бассейн после осмотра медсестрой, о чем делается запись в соответствующем журнале. Прогулка детей после плавания в бассейне (в летний период организуется через 1 час), в холодное время прогулка организуется перед посещением бассейна.

3.2. Развивающая предметно-пространственная среда

Для обучения детей плаванию в детском саду используется Бассейн «Капитошка», который расположен на первом этаже, площадь основных и вспомогательных кабинетов составляет 111,77 м².

Для организации занятий в бассейне создана специально организованная предметно - пространственная среда. В наличии имеется:

- инвентарь и оборудование для поддержки и страховки (шест, доски для плавания, нарукавники, колобашки и др.);
- инвентарь для ныряния (обручи, тонущие игрушки, тонущие дуги и др.);
- инвентарь для снятия страха на воде (мячи разного размера, нудлы, резиновые и надувные круги и др.);
- игрушки резиновые, ласты.

Задействованы центры в группах: «Песок и вода»; «Открытая площадка».

3.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории Лаптева Ольга Дмитриевна.

Образование: *28.06.1980. Новосибирский техникум физической культуры, физическая культура, преподаватель физической культуры.*

Стаж педагогической работы (по специальности) – *26 лет*, в данной должности - *26 лет*; в данном учреждении *8 лет, 9 месяцев*.

Сведения о повышении квалификации: *с 06 сентября по 10 сентября 2021 года ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний», по дополнительной профессиональной программе «Организация занятий*

адаптивной физической культурой с детьми дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья», в объеме 36 часов.

Резерв: Котёлкина Ольга Николаевна инструктор по физической культуре первой квалификационной категории.

Образование: *06.01.2004 Новосибирский государственный педагогический университет. Технология и предпринимательство, учитель технологии и предпринимательства.*

Общество с ограниченной ответственностью «Центр профессионального развития «Партнер» по дополнительной профессиональной программе: «Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях в условиях ФГОС» в объеме 260 академических часов. С «15» октября по «14» декабря 2018г. № диплома 242408161015. Регистрационный № 24ПД561 № 4483, г. Красноярск.

Стаж педагогической работы (по специальности) – 3 года, в данной должности 3 года.

Сведения о повышении квалификации: *с 06 сентября по 10 сентября 2021 года ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний», по дополнительной профессиональной программе «Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья», в объеме 36 часов.*

Список литературы

1. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию».- М.: Физкультура и спорт. 1989.
2. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». 1983.
3. Галанова Т.В. «Развивающие игры для малышей 3 лет».
4. Головин О.В. «Нормированная двигательная активность в онтогенезе дошкольника» 2003.
5. Дорошенко И.В. «Учись плавать». - М.: Советский спорт. 1989.
6. Казаковцева Т.С. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях детского сада с крытым плавательным бассейном». - Киров, 1984.
7. Козлов А.В. «Плавание доступно всем». - Лениздат,1986.
8. Кузнецова Ю.Е. «Здоровый дошкольник». М.; Аркти - 2001.
9. Литвинов А.А. «Азбука плавания: для детей, родителей, бабушек и дедушек». С.-Пб.: Фолиант, 1995.
10. Левин Г. «Плавайте с малышами».- М.1981.
11. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье».- М.Просвещение,1985.
12. Маханева М.Д. «Здоровый ребенок».- М. Аркти, 2004.
13. Осокина Т. И. «Обучение плаванию в детском саду».- М. Просвещение, 1991.
14. Протченко Т.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». М.: Айрис-пресс, 2003.
15. Фирсов З.П. «Плавание для всех». М.: Физкультура и спорт, 1983.
16. Чупаха И.В. «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе». - М, 2001 и др.

Приложение 1. Проект «Азбука безопасности на воде».

Приложение 2. Тематическое планирование НОД.

Приложение 3. Результаты диагностики.