

Согласно
На педсовете
Протокол №1
От 31.08.2017 г.

Утверждаю:
Приказ № 148
от 31.08.2017 г.
Заведующей В.В. Ерофеева



Рабочая программа по плаванию
2 младшей группы

Разработчик инструктор ФК: Лесина Л.Л

г. Дзержинск 2017

| | |
|--|--------------|
| Содержание | Стр. |
| | 2 |
| I. Целевой раздел: | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 4 |
| 1.1.1 Цель и задачи рабочей программы | 4 |
| 1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы | 4 |
| 1.1.3 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста | 5 |
| 1.2 Целевые ориентиры в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений | 6 |
| 1.2.1 Планируемые результаты | 7 |
| II. Содержательный раздел | 7 |
| 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие» | 7-9 |
| 2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, включая способы и направления поддержки детской инициативы | 9 |
| 2.3 Взаимосвязь с семьями воспитанников | 9 |
| 2.4 Взаимосвязь со специалистами | 10 |
| III. Организационный раздел | 10 |
| 3.1 Материально-техническое обеспечение программы | 10 |
| 3.2 Организация образовательной деятельности по плаванию | 10-11 |
| 3.3. Учебный план образовательной деятельности | 11 |
| 3.3.1 Первый год обучения. Календарно-тематическое планирование второй младшей группы | 11-12 |
| 3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды | 12-13 |
| 3.4.11 Оснащение кабинета, инфраструктура предметно-развивающей среды плавательного бассейна | 13-14 |
| Приложения | 14-16 |

І.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа – 30.07.2013);
- Федеральными законами «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 г. № 181 (с изменениями на 28 июня 2014 года), «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24 июня 1999 г. № 120, ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124.
- Письмо Минобрнауки России от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей от 3-4 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год - **26** недель.

Срок освоения программы: 1 год.

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из средств способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую систему ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует

стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

1.1.1 Цели и задачи реализации программы

Цель программы: закаливание, укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение их плаванию.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка
- Повысить работоспособность организма, приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

2. Образовательные задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

3. Воспитательные задачи:

- Воспитывать двигательную культуру
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы :

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы обучения плаванию

1. Систематичность. Занятия плаванием проводятся регулярно, в определенной системе.
2. Доступность. Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка доступны детям дошкольного возраста.
3. Активность. Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов.
4. Наглядность. Объяснение сопровождается показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д.
5. Последовательность и постепенность. Простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным.

1.1. 3 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

От 3 до 4 лет

У нормально развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расчёской, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвёртого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы ребёнка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию. Возраст 3-4 лет также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а самосокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков.

На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И.

Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободноперемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза).

При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

1.2 Целевые ориентиры в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений

К семи годам:

–ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

–ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

–ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

–ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

–у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

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

–ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

1.2.1 Планируемые результаты

- Адаптировать детей к водному пространству;
- Приобщение детей к плаванию;
- Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;

- Формировать гигиенические навыки;
- Учить правила поведения на воде;
- Овладеть движениями рук и ног;
- Освоить технику дыхания;

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию 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.).

2.2 Формы, методы, этапы и средства обучению плаванию

Формы обучения

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Занятия в бассейне проводятся по подгруппам численностью по 6-7 человек (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е. от размера самой ванны бассейна). При комплектовании уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Методы

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- практические методы.

Словесные методы

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

Наглядные методы.

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания,

жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится насуше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

Практические методы

Основным практическим методом является метод упражнения.

Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Этапы обучения (условные):

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

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

| Задачи и содержание образовательной деятельности | Формы организации работы с детьми |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Задачи: • Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям. • Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей. • Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада. • Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания. • Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные | <p>Игра Игровые упражнения Проблемная ситуация Физкультминутка</p> |

| | |
|---|--|
| <p>ориентиры.</p> <p>Содержание: Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. беге содействуют развитию общей выносливости</p> | |
|---|--|

2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие – что с ними произойдет несчастный случай. Причины этого явления неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей.

Формы работы с родителями.

| Название мероприятия | Цель мероприятия | Сроки проведения |
|---|--|--------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Родительское собрание «Роль и значение плавания в развитие детей дошкольного возраста» Фотовыставка «Учимся плавать» | <p>Объяснить значение плавания на развитие, оздоровление детей;</p> <p>Помочь научить детей правилам гигиены и поведения в бассейне;</p> <p>Объяснить о важности регулярного посещения занятий по плаванию</p> | <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> |
| <p>Рекомендации по режиму дня, литературе по закаливанию.</p> <ul style="list-style-type: none"> Дать комплекс упражнений на освоение с водой и комплекс специальных упражнений пловца для приобретения навыков плавания Памятки "Правила посещения бассейна" | <p>Объяснить роль родителей в помощи по оздоровлению и закаливанию ребёнка;</p> <p>Помочь детям преодолеть страх перед водой.</p> | <p>Ноябрь</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Буклеты «Я здоровым быть хочу». | <p>Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию, оздоровлению и закаливанию детей, а также к правилам здорового образа жизни.</p> | <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Соревнования посвященные Дню Защитника отечества «Быстрые, сильные, ловкие». | <p>Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.</p> | <p>Февраль</p> <p>Март</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> День открытых дверей: спортивная эстафета и фотовыставка по итогам года «Что мы умеем». Итоговое родительское собрание | <p>Повысить знания родителей о физическом воспитании в частности о плавании;</p> <p>Привлечь к активному участию в решении организационных задач и</p> | <p>Апрель</p> <p>Май</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | определить единые подходы в воспитании дошкольников. | |
|--|--|--|

2.4 Взаимодействие со специалистами ДОУ

Взаимодействие с воспитателями:

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников групп.
- подготовка, организация и проведение спортивных праздников, развлечений и досугов.
- помощь в подборке и размещении информационного материала для родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- музыкальное сопровождение на спортивных мероприятиях.

Взаимодействие с медицинскими работниками:

- определение физкультурной группы, группы здоровья
- пропаганда здорового образа жизни.
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно
- профилактика травматизма.
- соблюдение санитарного состояния помещений бассейна (уборка, проветривание).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Бассейн расположен в основном здании учреждения и расположен на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка — душ — ножные ванны — зал с чашей бассейна. Имеется туалет.

Чаша бассейна - общая площадь бассейна 62,9 м.; глубина - 0,8 метров.

Оборудование для детей: плавательные доски, круги, нарукавники, мячи, обручи, плавательные игрушки, домино, коврики для занятий на суше, свисток, секундомер
К помещениям бассейна относится **кабинет инструктора**, в котором имеется рабочий стол, стулья, шкаф.

3.2 Организация образовательной деятельности по плаванию

Цикл занятий по обучению дошкольников плаванию включает в себя: для детей 3-4 лет 52 занятия (2 раза в неделю).

Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом (СанПиН 2.4.41.3049-13):

| Возрастная группа | Продолжительность непрерывной образовательной деятельности | Максимально допустимый объем образовательной деятельности |
|---------------------------|--|---|
| 2 младшая группа 3-4 года | Не более 15 минут | В первую половину дня не превышает 30 минут |

3.3 Учебный план образовательной деятельности по обучению плаванию

| Возрастная группа | Кол-во занятий в неделю /месяц октябрь-апрель | Кол-во занятий в год |
|-------------------|---|----------------------|
| 2 младшие группы | 2/8 | 52 |

Норма загрузки плавательного бассейна, согласно СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»:

- площадь зеркала воды на одного ребенка не менее 3м².

Площадь зеркала воды бассейна ДООУ составляет 21 м², следовательно бассейн могут посещать дети подгруппой из 8-12 человек.

Температура воды в бассейне 30-32 градуса.

3.3.1 Первый год обучения. Перспективное планирование во второй младшей группе.

Цель: 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 наносящем 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.).

| № п/п | Месяц | Задачи | Кол-во занятий | Мероприятия |
|-------|---------|---|----------------|---|
| 1 | Октябрь | 1. Рассказать о технике безопасности на занятиях и в помещении бассейна. | 1 | Игры на суше: «Карусели» |
| | | 2. Показать как плавают или тонут игрушки. Организованный вход в воду. | 1 | «Найди свой домик» |
| | | 3. Обучить опусканию лица в воду. | 1 | Игры в воде: «Догони меня» |
| | | 4. Диагностика. | 4 | «Солнышко и дождик» |
| | | 5. Обучить различным видам передвижения в воде. | 1 | |
| 2 | Ноябрь | 1. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. | 2 | Игры на суше: «Карусели» |
| | | 2. Совершенствовать передвижения по дну бассейна прыжками. | 2 | «Найди свой домик» |
| | | 3. Совершенствовать приседания в воде. | 4 | Игры в воде: «Карусели» «Кораблики» «Рыбки резвятся» |
| 3 | Декабрь | 1. Обучить передвижению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. Обучить однократному выдоху и вдоху. | 4 | Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» |
| | | 2. Совершенствовать передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, опустив лицо в воду. | 4 | «Кораблики» Игры в воде: «Хоровод» «Найди свой домик» |
| 4 | Январь | 1. Обучить технике выполнения | 2 | Игры на суше: |

| | | | | |
|---|---------|--|-------------|--|
| | | упражнений на освоение с водой («поплавок», «звездочка», «медуза»). 2. Совершенствовать различные виды передвижений. | 2 | «Жучок паучок» Игры в воде: «Рыбки резвятся» «пузыри» |
| 5 | Февраль | 1. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине. 2. Дыхательные упражнения. | 4 4 | Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» «Кораблики» Игры в воде: «Хоровод» «Найди свой домик» |
| 6 | Март | 1. Обучить многократным выдохам в воду. 2. Обучить принимать горизонтальное положение на груди и на спине. | 4 4 | Игры на суше: «Кораблики» «Нырни в обруч» Игры в воде: «Хоровод» «Найди свой домик» «Солнышко и дождик» |
| 7 | Апрель | 1. Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой. Совершенствовать выполнение выдохов в воду. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение с водой. Совершенствовать выполнение выдохов в воду. 3. Диагностика. | 2 2 4 | Игры на суше: «Карусели» «Найди себе пару» «Кораблики» Игры в воде: «Нырни в обруч» «Пузыри» «Крокодил» |
| | | ИТОГО: | 52 | |

| | |
|--|---|
| Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде: | «Змейка», «Паровозик», «Невод», «Каждый по своей дорожке», «Пятнашки», «Пятнашки парами», «Карусели», «Рыбий хвост», «Свободное место», «Караси и щука» |
| Игры для приобретения навыков погружения в воду | «Пружинка», «Насос», «Переправа», «Тишина», «Мячик», «Дельфин», «Рыболов», «Пятнашки с мячом» |

3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Требования к развивающей предметно-пространственной среде:

- развивающая предметно-пространственная среда бассейна должна быть: содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной,

доступной, безопасной. 1) **Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

- образовательное пространство должно быть оснащено расходными игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём;
- организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивают: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- для детей раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) **Трансформируемость** пространства

- предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.3) **Полифункциональность** материалов предполагает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей и т.д.;
- наличие в бассейне полифункциональных предметов, в том числе, природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре). 4) **Вариативность** среды предполагает:

- наличие в бассейне различных пространств для игры, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.5) **Доступность** среды предполагает:

- доступность для воспитанников всех помещений бассейна, где осуществляется образовательный процесс;
- свободный доступ воспитанников посещающих бассейн, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.6) **Безопасность** предметно-пространственной среды предполагает
- соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

3.4.1 Оснащение кабинета, инфраструктура предметно-развивающей среды плавательного бассейна

| Название зоны | Цель | Задачи |
|--------------------------|--|--|
| Двигательно-игровая зона | Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений тренировку физиологических функций организма | - Укреплять здоровье детей - Расширять двигательный опыт - Создавать положительный эмоциональный настрой |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| Коррекционно-профилактическая зона | Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений в ослабленном организме | -Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров -Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины -Овладевать навыками оздоровления |
| Зона профессиональной деятельности | Повышение профессионального уровня | - Изучать новинки методической литературы -Составлять планы конспекты занятий, праздников, развлечений и др. -Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов |

Инвентарь и оборудование для обучения детей плаванию младшей группы:

- тонущие игрушки;
- игрушки резиновые;
- обручи плавающие;
- мячи резиновые;
- доски плавательные;
- мячи разноцветные;
- круги надувные;
- дуга для подныривания;
- ежики для массажа;
- теннисные мячики.

Приложение

Правила посещения бассейна

➤ КТО МОЖЕТ ПОСЕЩАТЬ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ:

Для допуска к занятиям плаванием требуется:

- Письменное разрешение родителей
- Справка от врача-педиатра
- Противопоказаниями для посещения могут стать:
- Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний
- Заболевания глаз и ЛОР-органов
- Инфекционные заболевания
- Туберкулез легких в активной форме
- Ревматические поражения сердца в стадии обострения
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки

➤ ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

Длинный махровый халат с капюшоном

Плавки для мальчиков и слитный купальник для девочек

- Махровое полотенце
- Халат
- Мочалка
- Резиновая шапочка
- Плавки

Все купальные принадлежности дети приносят с собой в день занятий. После занятия мочалку и мыло, купальный костюм и белье кладут в отдельные пакеты. Вещи уносятся домой.

➤ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

- Перед заходом воду принимается душ с мылом.
- Родители следят за гигиеной детей, длиной ногтей на руках и ногах.
- Ребенок не идет на занятие, если плохо себя чувствует.
- Перерыв между занятиями в бассейне составляет 20 мин, для проведения уборки.
- Перерыв между бассейном и прогулкой на улице (уходом домой) должно пройти, как минимум 50 минут.

Методическое обеспечение

- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. –М.: Просвещение, 1991 год.
- Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать
- Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста, 2011 год.

Педагогическая диагностика

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

Мониторинг индивидуального развития детей проводится два раза в год – в октябре и апреле.

Инструментарием для мониторинга являются *карты наблюдений детского развития (приложение 1)*, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются для:

- 1) индивидуализации образования, т. е. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей его развития;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создаются педагогические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

3-4 года

- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки, на носках, спиной вперед, приставным шагом;
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении;
- Действия с предметами: плавательной доской, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).
- Погружения в воду до плеч, шеи, подбородка, глаз.
- Погружения в воду с головой, задерживая дыхания, с выдохом в воду, дуть на воду.
- Скольжения на животе – держась за руки преподавателя, держась за плавательную доску.