

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  
средней группы

Разработчик инструктор ФК: Лесина Л.Л

г. Дзержинск 2017

<b>Содержание</b>	2
<b>I. Целевой раздел:</b>	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
<b>II. Содержательный раздел</b>	<b>7</b>
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
<b>III. Организационный раздел</b>	<b>10</b>
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
<b>Приложения</b>	<b>14-16</b>

# I. 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 4-5 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 культурой 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 системы 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 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.

#### **ПРИНЦИПЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:**

- 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.

### **1.1. 3 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

*От 4 до 5 лет*

#### **Средняя группа.**

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переклички детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, 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. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. 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**

#### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:**

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними;
- эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; владеет активной речью, включенной в общение;
- может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых;
- знает названия окружающих предметов и игрушек;

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы**

*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 4-5 лет**

- Передвижения в воде шагом: на носках; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колен; спиной вперед; с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и т.п).
- Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; на носках.
- Передвижения прыжками: на обеих ногах; со сменой ног; с поворотом кругом.
- Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.
- Скольжения на животе – держась руками за поручень; за плавательную доску.
- Лежать на воде свободно: принять положения «звездочка», «медуза».

### **Программа подразумевает:**

- Умение осознанно использовать различные виды движений на воде
  - Плавать разными способами
  - Интерес к данному виду деятельности
- Ожидаемые результаты:
- Преодоление водобоязни
  - Освоение различных видов движений в воде
  - Повышение эмоционально-положительного тонуса в течении длительного времени

## **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 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.).

### **2.2 Формы, методы, этапы и средства обучению плаванием**

#### **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 и

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 на суше, 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"><li>• <b>Задачи:</b></li><li>• Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.</li><li>• Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.</li><li>• Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.</li><li>• Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.</li><li>• Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными</li></ul>	Игра Игровые упражнения Проблемная ситуация Физкультминутка



<p>движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.</p> <p><b>Содержание:</b>          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 не осведомленность 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"> <li>Родительское собрание</li> <li>«Роль и значение плавания в развитие детей дошкольного возраста»</li> <li>Фотовыставка «Учимся плавать»</li> </ul>	<p>Объяснить значение плавания на развитие, оздоровление детей;          Помочь научить детей правилам гигиены и поведения в бассейне;          Объяснить о важности регулярного посещения занятий по плаванию</p>	<p>Сентябрь          Октябрь</p>
<p>Рекомендации по режиму дня, литературе по закаливанию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Дать комплекс упражнений на освоение с водой и комплекс специальных упражнений пловца для приобретения навыков плавания</li> <li>Памятки "Правила посещения бассейна"</li> </ul>	<p>Объяснить роль родителей в помощи по оздоровлению и закаливанию ребёнка;          Помочь детям преодолеть страх перед водой.</p>	<p>Ноябрь</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Буклеты «Я здоровым быть хочу».</li> </ul>	<p>Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию, оздоровлению и закаливанию детей, а также к правилам здорового образа жизни.</p>	<p>Декабрь          Январь</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Соревнования посвященные Дню Защитника отечества «Быстрые, сильные, ловкие».</li> </ul>	<p>Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.</p>	<p>Февраль          Март</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• День открытых дверей: спортивная эстафета и фотовыставка по итогам года «Что мы умеем».</li> <li>• Итоговое родительское собрание</li> </ul>	Повысить знания родителей о физическом воспитании в частности о плавании; Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.	Апрель Май
---	---	---------------

## 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 4-5 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
Средняя группа 4-5 лет	Не более 20 минут	В первую половину дня не превышает 40 минут

### 3.3 Учебный план образовательной деятельности по обучению плаванию

Возрастная группа	Кол-во занятий в неделю /месяц <b>октябрь- апрель</b>	Кол-во занятий в год
Средние группы	2/8	52

#### 3.3.1 Первый год обучения. Календарно-тематическое планирование в средней 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. Диагностика	4	Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» Игры в воде: «Догони меня» «Солнышко и дождик»
		2. Рассказать о технике безопасности на занятиях и в помещении бассейна.	2	
		3. Обучить различным видам передвижения в воде. 4. Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. Дыхательные упражнения	2	
2	Ноябрь	1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.	4	Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» Досуг соревнование на воде: «Путешествие лягушонка Кваки»
		2. Совершенствовать передвижения по дну бассейна прыжками. Совершенствовать развитию подвижности плечевых суставов.	4	
3	Декабрь	1. Обучить скольжению в воде на груди и на спине.	3	Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» «Кораблики» Игры в воде: «Мячики» «Водолазы»
		2. Обучить работать ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры.	3	
		3. Совершенствовать навык погружения под воду с головой	2	

4	Январь	1. Совершенствовать работу ног , как при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры. 2. Совершенствовать скольжению на груди и на спине. Дыхательные упражнения.	2  2	Игры на суше: «Жучок паучок» Игры упражнения: «Ледокол» «Островки»
5	Февраль	1. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду. 2. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине	4  4	Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» «Кораблики» Игры упражнения: «Кто быстрее» «Ворона» «Водолаз»
6	Март	1. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 2. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль, на груди и на спине.	3  5	Игры на суше: «Кораблики» «Нырни в обруч» Игры на воде: «Я здоровым быть хочу»
7	Апрель	1. Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой). 2. Совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем. 3. Дыхательные упражнения. 4. Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду (с плавательной доской). 5. Диагностика.	1  1  1  1  4	Игры на суше: «Карусели» «Найди себе пару» «Кораблики» Игры в воде: «Нырни в обруч» «Смелые ребята» «Качели»
		ИТОГО:	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 3м<sup>2</sup>.

Площадь зеркала воды бассейна ДОУ составляет 21 м<sup>2</sup>, следовательно бассейн могут посещать дети подгруппой из 8-12 человек.  
Температура воды в бассейне 30-32 градуса.

### **3.4 . Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

**Требования к развивающей предметно- пространственной среде:**

- развивающая предметно-пространственная среда Организации (группы) 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 (в здании и на участке) должны обеспечивать: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
  - для детей младенческого и 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 Организации (в группе) полифункциональных (не обладающих жёстко закреплённым способом употребления) 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 Организации (группе) различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), 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, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов, всех помещений Организации, где осуществляется образовательный процесс;
  - свободный доступ воспитанников, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов, посещающих Организацию (группу), 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.

#### **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;
- нудолсы;
- мячи надувные;
- обручи тонушие.

### 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 - Осваивать навыки 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:

- тонушие 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
- Очки для плавания
- Купальник и 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

- 1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «Детство-Пресс, 2003 год.
- 2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. –М.: Просвещение, 1991 год.
- 3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать

- 4. 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 I)*, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику 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.

4-5 лет

- Передвижения в воде шагом: на носках; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колен; спиной вперед; с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и т.п).
- Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; на носках.
- Передвижения прыжками: на обеих ногах; со сменой ног; с поворотом кругом.
- Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.
- Скольжения на животе – держась руками за поручень; за плавательную доску.
- Лежать на воде свободно: принять положения «звездочка», «медуза».