

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Полевского городского округа
«Детский сад № 69 комбинированного вида»**

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
От «29» августа 2019 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ ПГО
«Детский сад № 69
комбинированного вида» _____ Орехова Е.Н.
Приказ № 87-АХО от 30 августа 2019 г.

**АДАптированная дополнительная
Общеобразовательная программа для детей
дошкольного возраста
С 3 до 7 лет
«ОЗдоровительное плавание»
*Срок реализации – 1 год***

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
Сорокина Т.С.

Полевской 2019г.

Содержание

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цели и задачи рабочей программы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4. Планируемые результаты освоения программы	5
1.5. Способы определения результативности	6
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Особенности организации образовательного процесса в плавательном бассейне с детьми с ОВЗ	9
2.2. Образовательные задачи по областям в соответствии с ФГОС	11
2.3. Содержание образовательной деятельности	11
2.4. Коррекционный блок для детей с ОВЗ	17
2.5. Диагностика плавательных умений	23
2.6. Взаимодействие с семьей	28
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Организация жизни детей (Режим дня)	30
3.2. Организация НОД	30
3.3. Организация санитарно-гигиенических условий	33

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время в России число детей с умственными и физическими ограничениями постоянно возрастает.

Этому способствует ряд неблагоприятных социальных, экономических, экологических и других факторов. Проблема реабилитации таких детей, в том числе и средствами физического воспитания, достаточно актуальна. Для детей с ограничениями физическое воспитание - не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Характер нарушения функций организма при различных формах инвалидности или отклонений в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень.

Средства плавания в силу выраженного воздействия водной среды являются важным компонентом физического воспитания и реабилитации детей с ОВЗ. Плавание является эффективным средством реабилитации детей, имеющих отклонения в состоянии психического и физического здоровья. Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде они в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств, а также оздоровлению.

Специфическое воздействие водной среды на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие органы способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка. Водная среда, обеспечивая через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы мощное стимулирующее воздействие, оказывает положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей с ОВЗ.

Плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардио-респираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д.

При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой - водная среда.

Плавание для детей с ОВЗ - это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль за обучающимися

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013г. №273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации. 2012 №53, ст.7598:2013, №19, ст. 2326);

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155 (далее ФГОС)
- Приказ от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- «Концепция дошкольного воспитания» 1989 г.
- «Концепция непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)», 2003 г.
- Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования в Российской Федерации 2013-2020 г.г.»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Положением о работе психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК);
- Положением ППк (психолого-педагогический консилиум) МБДОУ ПГО «Детский сад 69»

1.2 Цели и задачи программы

Основной целью данной программы является оказание комплексной физкультурно-спортивной, психолого-педагогической и социальной поддержки детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья для последующей интеграции в общество, раскрытие и реализация человеческого потенциала; развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей; достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

Задачи деятельности:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей с ограниченными возможностями к спортивно-оздоровительным занятиям, занятиям оздоровительным плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

К специальным задачам относятся:

1. Коррекция основных движений:
 - согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
 - согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
 - согласованности движений и дыхания;
 - компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
 - формирование движений за счет сохраненных функций.
2. Коррекция и развитие координационных способностей;
 - ориентировки в пространстве;
 - дифференцировка усилий, времени и пространства;
 - расслабления;
 - быстрота реагирования на изменяющиеся условия;
 - статического и динамического равновесия;
 - ритмичности движений;
 - точности мелких движений кисти и пальцев.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности:

- целенаправленное подтягивание отстающих в развитии физических качеств;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- коррекция речевого дыхания;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие познавательной деятельности:

- формирование представления об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль движений), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомства с живым миром и т.п.).

Специфика деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Занятия плаванием всегда инициирует психические, интеллектуальные проявления, формирует определенное отношение к себе и окружающим, ценностные ориентации, мотивы и потребности, т.е. оказывает воспитательное воздействие на личность.

Обучение строится по следующей схеме:

- 1) Показ;
- 2) Опробование;
- 3) Рассказ с кратким объяснением;
- 4) Выполнение с коррекцией основных ошибок;
- 5) Объяснение основных ошибок;
- 6) Выполнение с коррекцией индивидуальных ошибок;
- 7) Объяснение индивидуальных ошибок;

Методы обучения:

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

- *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- *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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- *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 обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений. Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1.4. Планируемые результаты освоения программы:

Младшая группа.

Младший дошкольный возраст- возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

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

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

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 и подготовительная группы.

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

К концу года дети должны уметь в старшей группе

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- 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. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Некоторые из них осваивают плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. 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 концу года дети должны уметь в подготовительной группе:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- 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).

1.5. Способы определения результативности:

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам, 5 – 6 лет.

1. Скольжение на груди:

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело

ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Уровень освоения:

высокий – скольжение 4 м и более;

средний – 3м;

низкий – 2 м;

2. Скольжение на спине:

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

Уровень освоения:

высокий – скольжение 4 м и более;

средний – 3м;

низкий – 2 м;

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 4 м и более;

средний – 3м;

низкий – 2 м;

4. Плавание произвольным способом:

Проплыть 8 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 8м (туда и обратно) и более;

средний — 6-7м (туда и обратно);

низкий – 4-5 м;

Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам, 6 – 7 лет.

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине:

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

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 4 м;

средний – 3м;

низкий – 2 м;

2. Плавание кролем на груди в полной координации:

Проплыть 8 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 8м (туда и обратно) и более;

средний — 6-7м (туда и обратно);

низкий – 4-5 м;

3. Плавание кролем на спине в полной координации:

Проплыть 8 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 8м (туда и обратно) и более;

средний — 6-7м (туда и обратно);

низкий – 4-5 м;

4. Плавание произвольным способом:

Проплыть 8м. (туда и обратно) брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги- кроль; руки –брасс, ноги- дельфин) в согласовании с дыханием.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 8м (туда и обратно) и более;

средний — 6-7м (туда и обратно);

низкий – 4-5 м;

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Особенности организации образовательного процесса в плавательном бассейне с детьми с ОВЗ

Контингент воспитанников

Возрастная категория детей с ОВЗ – от 3 до 7 лет. Группы формируются в результате заключения центральной психолого-медико-педагогической комиссии (далее – ЦПМПК) по направлению комиссии МБДОУ.

Дети с ОВЗ отстают от нормы по показателям силы, быстроты, выносливости, координации, прыгучести. Для определения величины нагрузок и уровня возможностей все дети должны в обязательном порядке, не реже одного раза в год проходить медкомиссию.

Занятия плаванием влияют на развитие личности ребенка с ограниченными возможностями, так как деятельность всегда инициирует психические, интеллектуальные проявления, формирует определенное отношение к себе и окружающим, ценностные ориентации, мотивы и потребности, т.е. оказывает воспитательное воздействие на личность.

Программа начального обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности детей за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии телесно двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта и носит в основном оздоровительный характер.

В решении поставленной задачи, относительно детей с ОВЗ, особую значимость приобретает проблема социальной адаптации не только ребенка, страдающего той или иной патологией, но и семьи, в которой он воспитывается, т. к. социальная изоляция отрицательно сказывается на развитии и самореализации личности человека.

На решение обозначенных проблем и направлена данная программа спортивного оздоровления посредством упражнений в воде и на суше. Физическая культура и спорт являются одним из важнейших направлений реабилитации инвалидов и их интеграции в обществе, также как интеграция через образование и трудовую деятельность.

Занятие детей-инвалидов физической культурой и плаванием во многих случаях можно рассматривать не только как средство, но и как постоянную форму жизненной активности - социальной занятости и достижений. Систематические занятия инвалидов физической культурой и спортом не только расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, возвращают людям с ограниченными физическими возможностями чувство социальной защищенности и полезности. Вопрос развития физической культуры и спорта среди инвалидов является актуальной задачей всего гражданского общества.

Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека, функционированию всех его систем. Именно поэтому, спортивное движение инвалидов и по сей день является предметом для дискуссии среди ученых и специалистов по физической культуре и спорту. И тем не менее, спорт инвалидов существует и развивается. Замечательной особенностью спорта является то, что сферой его воздействия являются и тело, и дух: спорт говорит о пользе движения, спорт учит играть по правилам, спорт влияет на развитие личности, спорт устанавливает общественные связи, спорт требует уважения к личности, спорт создает атмосферу солидарности и коллективизма. Оздоровительное плавание развивает и укрепляет костно-мышечную систему, помогает

сформировать красивый силуэт. Во время плавания в движениях б участвуют все основные группы мышц, а это способствует пропорциональному их развитию и созданию мышечного корсета.

Корректирующее влияние плавания заметнее всего при занятиях с детьми, у которых рост и формирование костносвязывающего аппарата ещё не закончились.

В образовательной программе «Дополнительного плавания для детей с ограниченными возможностями здоровья» учитывается возраст детского контингента, состояние его физического развития и степень необходимой коррекции и оздоровления. На этапе спортивного оздоровления занимаются дети, желающие укрепить физическими упражнениями в воде и на суше свой организм, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Квалифицированное использование в образовательном процессе эффективных профилактических методов и приемов обучения оздоравливающим упражнениям, сознательная концентрация внимания, мотивационный эмоциональный настрой, вера в результат и понимание необходимости занятий – все это дает положительный результат.

Педагогические технологии, используемые при обучении плаванию:

- игровые технологии (Шмаков И.С.),
- технология дифференцированного обучения (индивидуализации – Унт И.Э.),
- технологии личностно-ориентированного образования (Якиманская И.С.) Ожидаемые результаты реализации программы Программа ориентирует на создание мотивации, способствующей формированию навыков здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.

Программа является основой в формировании и укреплении растущего детского скелета и мышечного корсета, укрепления всего организма, предотвращения изменений в развитии основных функций опорно-двигательного аппарата, а также коррекция уже полученных изменений у детского организма.

За период обучения дети должны овладеть следующими знаниями и умениями:

- знать правила поведения на воде;
- свободно держаться на воде и погружаться в воду;
- проплыть 10-15 метров свободным стилем
- знать основные правила соревнований
- уметь быть самостоятельными.
- быть дисциплинированными, организованными, ответственными за свои поступки.

Поскольку пребывание в воде представляет опасность для не умеющих плавать, то занятия следует организовывать так, чтобы предупреждать появление травм и несчастных случаев.

Для проведения занятий в чаше бассейна регулируется уровень воды, в зависимости от возраста обучающимися и умения держаться на воде.

Для этого необходимо:

- к занятиям по плаванию допускать только с разрешения врача;
- место для плавания, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий;
- во время занятий требовать и соблюдать строжайшую дисциплину;
- вход и выход из воды проводить только по команде педагога.
- на занятиях в группах обязательно делать поименную проверку.

Лица, контролирующие выполнение упражнений в воде, должны знать технику выполнения приемов первой медицинской помощи; при занятиях в бассейне необходимо соблюдать температурный режим воды (29-30 градусов) и воздуха (на 2-3 градуса выше температуры воды).

Родители детей с ОВЗ могут присутствовать на занятиях, они допускаются в бассейн, если есть необходимость помощи ребенку на занятиях.

Обучение специальным упражнениям и коррекция может носить индивидуальный характер, групповой, с индивидуальным подходом.

Формы контроля:

- контрольные замеры на тренировках;
- сдача ОФП и СФУ по критериям, составленным на основе умений и навыков, приобретаемых по мере прохождения обучения по программе;
- участие в соревнованиях различного уровня.

2.2. Образовательные задачи по областям в соответствии с ФГОС.

Образовательная область «Физическое развитие».

Образовательная область	Задачи
«Физическое развитие»	Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминках на спортивных развлечениях. Отражение в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровьесберегающих технологий. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуре.
Социально – коммуникативное развитие»	Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на темы о физической культуре и спорте. Приобщение к ценностям физической культуры: формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх при использовании спортивного инвентаря.
«Познавательное развитие»	Расширение кругозора в части представлений о физкультуре и спорте, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека.
«Речевое развитие»	Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия. Использование художественных произведений для обогащения содержания данной области.
Художественно – эстетическое развитие»	Оформление физкультурного зала; изготовление детьми элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. Развитие музыкально-ритмических движений на основе групп основных движений.

2.3. Содержание образовательной деятельности.

Содержание программы

Организованная образовательная деятельность

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм

занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значение крови.

Сердце и сосуды. Дыхание

и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема №3 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи

при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи

при травмах и утоплении.

Тема №4 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Тема №5 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность (практика)

Тема №6. Общая физическая подготовка.

1) Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.

Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке.

Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

2) Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, крестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

3) Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

4) Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

5) Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

Тема №7. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну.

Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения,

помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

Тема №8. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в

плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

Тема №9. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

Тема №10. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

Тема №11. Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

Тема №12. Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

Тема №13. Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение

скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Тема №14. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

Тема №15. Выполнение контрольных упражнений.

Упражнения выполняются в соответствии с нормами возрастных категорий (на суше и в воде).

Раздел для младшего дошкольного возраста

Четвертый год жизни детей характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена.

В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. Мышечная система ребенка развита еще довольно слабо. Мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более 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 является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

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

Техника безопасности.

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

Теория.

Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...»), «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) – психологический настрой. Расширение представлений о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

Практика.

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в бассейн с поддержкой и без. Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в рассыпную.

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными). Игры для ознакомления со свойствами воды:

«Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.

Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).

Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики» и т. п.

Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль).

Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

Итоговая диагностика.

Пятый год жизни детей характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка больше, чем у трех-, четырехлетнего.

Интенсивно развивается кровеносная система. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Движения ребенка становятся более уверенными и координированными.

Совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом.

Техника безопасности.

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

Теория.

Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки. Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетюшки Совы» и др. (в группе).

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток).

Практика.

Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).
 - Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.
 - Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями (например, руки к плечам) и др. - ---Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.
 - Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.
 - Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).
 - Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.
 - Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.
 - Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.
 - Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).
 - Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).
 - Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).
 - Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).
 - Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.
 - Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).
 - Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.
 - Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплекс упражнений: «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки»)
- Итоговая диагностика.

Раздел для старшего дошкольного возраста

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не

завершено. Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных действий. 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 другу).

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Движения ребенка 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 сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Техника безопасности.

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах).

Теория.

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы (просмотр и обсуждение иллюстраций, фотографий).

Посещение занятий спортивных групп (ДЮСШ).

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов).

Практика.

Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.
- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.
- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприсяде и др.
- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу и др.
- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

- Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.

- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

- Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»). в группировке («мячик», «рыба – шар»). прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». - -- Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

- Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Итоговая диагностика.

Итоговые соревнования в подготовительной группе.

2.4.Коррекционный блок для детей с ОВЗ.

Принципы и подходы построения коррекционного блока:

- 1) обеспечение конституционных прав детей с ограниченными возможностями;
- 2) принцип конкретности и доступности учебного материала, соответствия требований, методов, приемов и условия образования индивидуальным и возрастным особенностям детей;
- 3) принцип систематичности и взаимосвязи учебного материала; принцип индивидуализации, учета возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;
- 4) принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;

Старший подготовительный возраст

Специальные задачи:

освоить согласованную работу рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине;

совершенствовать технику плавания выбранным способом;

способствовать закаливанию организма детей; содействовать формированию правильной осанки;

способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы:

Задачи в старшем дошкольном возрасте ставятся на освоение спортивных способов плавания; освоение техники движения кролем на груди и на спине.

Упражнения для обучения погружению и на всплытие. Погружение в воду, выпрыгивание из воды. Работа ног и рук в сочетании с дыханием. Добиваться отрыва сначала одной ноги от дна, потом второй ноги, подтягивания колена к груди, обхвата голени руками.

Упражнения для обучения дыханию. Игры, формирующие дыхание в воде. Упражнение на дыхание с поворотом головы вправо, влево. Выполнение упражнения: сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли в воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Повтор упражнения «Поплавок». Плавание с доской (на счет раз два голову приподнять – вдох; на счет три шесть опустить лицо в воду – выдох).

Упражнения для обучения скольжению в воде. Упражнения в том, чтобы округлая спина ребенка плавала на поверхности воды. Упражнения в скольжении по воде.

Упражнения для обучения технике движений. Освоение упражнения: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук (возле бедер) проделывать круги. Скольжение на спине (левую руку вытянуть вперед, правую оставить у бедра и наоборот).

Упражнения для согласования работы рук, ног и дыхания. Упражнение на дыхание с поворотом головы вправо, влево и с работой рук (гребковые движения). Уметь держать доску за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца.

Упражнения для обучения технике движений ногами. Отталкивание ногами от бортика и скольжение без движений. Скольжение, выполнение скольжения с работой ног. Во время скольжения выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360° . Формирование навыка оттягивать носочки, работать почти прямыми ногами. Работа ногами, сидя на бортике (ноги в коленях не сгибать, носок оттянуть). Выполнение соскоков ногами вниз.

Упражнения в полной координации. Скольжение на груди (руки прижать к туловищу). Скольжение на груди с последующим поворотом на бок, спину, грудь. Скольжение на груди, на спине без движения рук и ног. Скольжение с движениями ног.

Прыжки в воду с бортика бассейна из положения сидя вниз ногами и др.

Игры в воде: «Будь внимательным», «Буксировка», «Винт», «Водолазы», «Волны на море», «Гонки катеров», «Горячий чай», «До пяти», «Пролезь в круг», «Конкурс поплавок», «Кто быстрее спрячется под воду», «Кто дальше?», «Кто сделает?», «Медуза», «Мельница», «Морская звездочка», «Мотор», «Плаваем с доской через бассейн», «Поплавок», «Пузыри», «Свободное купание и плавание», «Стрела», «Сядь на дно», «Торпеды», «Торпеды и корабли», «Эстафета с бегущей игрушкой» и другие игры.

Старший возраст

Месяц	Задачи:
сентябрь	<ul style="list-style-type: none">• Напомнить детям о правилах поведения в бассейне.• Ознакомить их с разными способами плавания — кроль на груди и на спине (показать картинки).
сентябрь	<ul style="list-style-type: none">• Уверенно погружаться в воду с головой.• Упражняться в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды.

	<ul style="list-style-type: none"> • Действовать организованно, не толкать друг друга.
сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой. • Упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать см
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. • Упражнять в умении выполнять выдох в воду. • Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. • Активизировать внимание детей.
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать делать выдох в воду, открывать глаза в воде. • Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять делать выдох в воду, открывать глаза в воде. • Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. • Подготавливать к выполнению скольжения на груди. • Разучивать движения ногами.
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. • Осваивать выполнение скольжения на груди. • Закреплять движения ногами.
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движения ног кролем. • Воспитывать у детей инициативу и находчивость.
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движения ног кролем. • Воспитывать у детей инициативу и находчивость.
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. • Ознакомить с движениями ног в скольжении. • Отрабатывать согласованность действий.
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. • Движения ног в скольжении. • Отрабатывать согласованность действий.
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. • Внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать выполнять скольжение, продолжать закреплять умения пловцу с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, друг другу. • Продолжать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.
январь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать скольжение на груди. • Ознакомить со скольжением на спине. • Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении • Воспитывать организованность.

январь	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять свободно скольжению на груди. • Осваивать скольжение на спине. • Выполнять выдох в воду при горизонтальном положении тела. • Воспитывать организованность.
январь	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. • Укреплять навык выдоха в воду во время скольжения на груди. • Воспитывать смелость, настойчивость.
февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. • Продолжать выдох в воду во время скольжения на груди. • Воспитывать смелость, настойчивость.
февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Всплывать и лежать на спине. • Подготавливать к освоению движений руками. • Ориентироваться во время движения в воде.
февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать всплывать и лежать на спине. • Осваивать движения руками. • Продолжать ориентироваться во время движения в воде.
февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду. • Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. • Формировать навыки лежания на спине. • Воспитывать смелость.
март	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду. • Движения прямыми ногами, как при способе кроль. • Формировать навыки лежания на спине. • Воспитывать смелость.
март	<ul style="list-style-type: none"> • Осваивать скольжение на спине. • Ознакомиться с движением ног лежа на спине. • Держась за поручень; действовать по сигналу.
март	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять скольжение на спине. • Осваивать движения ног лежа на спине. • Продолжать, держась за поручень; действовать по сигналу.
март	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). • Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. • Формировать умение скользить на спине. • Воспитывать самостоятельность, смелость.
апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). • Знакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. • Формировать умение скользить на спине. • Воспитывать самостоятельность, смелость.
апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык открывания глаз в воде. • Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках. • Во время скольжения совершать выдох в воду. • Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.
апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. • Передвижения по дну с выполнением гребков руками. • Помогать товарищам.
апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Согласование движений ног кролем на груди с дыханием. • Скольжение на груди с движениями ног.

	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия
май	<ul style="list-style-type: none"> • Согласование движений ног кролем на груди с дыханием. • Продолжать скольжение на груди с движениями ног. • Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия
май	<p>Плывать на груди.</p> <ul style="list-style-type: none"> • С предметом в руках при помощи движений ног. • Упражняться в скольжении на спине. • Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.
май	<ul style="list-style-type: none"> • Согласование движений ног кролем на груди с дыханием. • Продолжать скольжение на груди с движениями ног. • Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия

Подготовительный возраст.

Месяц	Задачи:
сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. • Ознакомить их с разными способами плавания — кроль на груди и на спине, баттерфляй (показать картинки), с другими водными видами спорта.
сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. • Формировать навык движения ног как при плавании кроль на груди
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно • Совершенствовать навык движения ног как при плавании кроль на груди без опоры.
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык не бояться брызг, не вытирать лицо руками. • Подготовить к погружению в воду с головой на 57 секунд. • Закреплять навык движения ног как при плавании кроль на груди
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать не бояться брызг, не вытирать лицо руками. • Осваивать погружение в воду с головой на 57 секунд. <p>Закреплять навык движения ног как при плавании кроль на груди с плавающей опорой</p>
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять погружаться с головой в воду на задержке дыхания на 7--10 • Ознакомить с выдохом в воду сериями 5 раз подряд.
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжить упражнять погружаться с головой в воду на 7 10 секунд • Осваивать выдохи в воду сериями 5 раз подряд.
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Открывать в воде глаза. • Упражнять выдох в воду сериями 8 раз подряд.
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать погружаться в воду с головой и делать выдох в воду. • Закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди, с плавательной доской и без опоры.
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. • Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Освоение вдоха и выдоха с поворотом головы. • Закреплять навык движения ног, как при плавании кролем.
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Подвести к освоению всплывания и лежания на воде.

	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в выдохе в воду.
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Освоение всплывания и лежания на воде. • Упражнять в выдохе в воду.
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык всплывания и лежания на воде. • Формировать навык движения ног, как при плавании кролем, с плавательной доской. • Осваивать выдохи в воду сериями.
январь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать закреплять навык всплывания и лежания на воде. • Закреплять движения ног, как при плавании кролем, с плавательной доской. • Закреплять освоение выдохов в воду сериями.
январь	<ul style="list-style-type: none"> • Всплывание и лежание на воде на спине. • Упражнять с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.
январь	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать упражнять в всплывание и лежание на воде на спине. • Осваивать положение «стрела» для скольжения по поверхности воды.
январь	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать навык скольжения по поверхности воды на груди и на спине. • Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.
февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в скольжение по поверхности воды на груди и на спине. • Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.
февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать навык плавания кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.
февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.
февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык плавания кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.
март	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомить с движениями рук, как при плавании кролем. • Упражнять сочетать скольжение с выдохом в воду.
март	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать упражнять движениям рук, как при плавании кролем. • Продолжать упражнять сочетать скольжение с выдохом в воду.
март	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем • Побуждать плавать на груди и на спине.
март	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык движения рук, как при плавании кролем. • Осваивать плавание на груди и на спине.
апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык в движениях рук, как при плавании кролем. • Закреплять плавать на груди и на спине.
апрель	Приступить к упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.
апрель	Формировать овладение общей координацией плавательных движений - согласование движений рук с дыханием.
апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании на груди. • Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании

	кролем на груди и спине.
май	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык согласования движений рук и дыхания при плавании на груди. • Закреплять навык согласования рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине.
май	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений ног и дыхания.
май	Выявить умение: выполнять лежание на груди и на спине в течение 24 секунд; выполнять выдохи в воду, опуская лицо; выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди (подвижной опорой).
май	Выявить умение: выполнять многократные выдохи в воду 68 раз подряд; проплыть облегченным способом на груди или на спине 6 метров; пронорировать под водой небольшое расстояние — 11,5 метра.

Форма проведения занятий.

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

2.5. Диагностика плавательных умений и навыков.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протокол диагностики навыков плавания.

Младшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди с предм.	Лежание на спине с предм.	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Средняя группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Скольжение с предм.	Скольжение без предм.	Лежание на спине с предм.	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Старшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль на груди, спине

Подготовительная группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирование в воде	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине)

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, 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 (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые 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 - правильно выполняет упражнение; средний - 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 - правильно выполняет упражнение; средний - 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 - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;
средний - 1 предмет на одном вдохе;
низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;
средний - 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 - правильно выполняет упражнение;
средний - 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 - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя горизонтальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

низкий – не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя горизонтальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

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

Уровни освоения:

высокий - 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.

2.6. Взаимодействие с семьей.

Перспективный план взаимодействия с родителями.

месяц	младшая, средняя группы	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Общее родительское собрание
октябрь	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Открытое занятие мл.гр.
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие ср.гр.
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Вот чему мы научились!»	Итоговое открытое занятие

месяц	старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Групповое родительское собрание
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Групповое родительское собрание
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультация
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Ай- да мы, молодцы-настоящие пловцы!»	Итоговое открытое занятие

месяц	подготовительная группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Общее родительское собрание
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Групповое родительское собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультации
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультации
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультации
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультации
май	«Олимпийские надежды»	Просмотр соревнований

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация жизни детей (режим дня)

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности

взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

3.2. Организация НОД.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года.

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
младшая	8-10	15
средняя	10-12	20
старшая	10-12	25
подготовительная	10-12	30

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий	
	в неделю	в год
Младшая	1	36
Средняя	1	36
Старшая	1	36
Подготовительная	1	36

Условия реализации программы.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе.

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Первая младшая	+ 30... +32 ⁰ С	+26... +28 ⁰ С	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30... +32 ⁰ С	+26... +28 ⁰ С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,8

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиНом от 15.05.2013г.).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, надувные игрушки ит. д.);

- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- обручи для упражнений в воде;
- ласты, колобашки, серпики.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 5-6 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.

Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребёнку.

- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребёнка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;

- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

3.3. Организация санитарно – гигиенических условий

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые

санитарно – гигиенические правила. Обучение навыкам плавания по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне и в спортивном зале, расположенном в здании.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приёма пищи, сна, всех других форм, физ.культ. – оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приёма пищи.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 минут после еды. Занятия проходят по установленному расписанию, группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий . Обучение плаванию проводятся 1 раз в неделю, длительность НОД:

Старшая группа - 25 минут;

Подготовительная группа - 30 минут.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/
Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.