

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №337 Ворошиловского района Волгограда»

Принято
На заседании педсовета
Протокол №1 от 31.08.2022 г.



Рабочая программа
образовательной деятельности в ходе реализации
образовательной области «Физическое развитие» (плавание)
адаптированной образовательной программы дошкольного воспитания
«От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
с детьми 3-8 лет компенсирующей направленности ***(для детей с ЗПР)***
для инструктора по ФК (плаванию)
на 2022-2025 учебные годы

Волгоград, 2022

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цель и задачи реализации программы

1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы:

1.1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей с ОВЗ.

1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения программы.

1.2.1. Система мониторинга достижения планируемых результатов

II. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с возрастными особенностями развития ребёнка в области физического развития.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

2.4. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ЗПР

III. Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы

3.1.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

3.1.2. Кадровые условия реализации программы

3.1.3. Материально – техническое обеспечение программы.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

3.3 Организация режима пребывания детей

3.4. Планирование образовательной деятельности.

3.5. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа (далее Программа) реализуется в группах компенсирующей направленности (для детей с ЗПР) и обеспечивает развитие детей 4-8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей в ходе реализации образовательной области «Физическое развитие» (плавание).

Нормативной базой для составления рабочей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273 – ФЗ;
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- СанПин 2.4. 2.3286 -15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО). Методические рекомендации по внедрению ФГОС ОВЗ ВК – 452 07от 11.06.2016г.;
- Устав МОУ;
- Основная образовательная программа МОУ;
- Адаптированная основная образовательная программа МОУ.

Программа базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

1. Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду»
2. Осокиной Т.И. «Обучение плаванию в детском саду»
3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине, большое внимание уделяется упражнениям на дыхание и развитию мелкой моторики.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.1.1. Цель и задачи реализации программы

Ведущая цель – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами формирования Программы являются освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы:

Реализуемая Программа строится на следующих *основных принципах*:

- 1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- 2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- 3) уважение личности ребенка;
- 4) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

1.1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей с ОВЗ.

Особенности физического развития детей с ЗПР

Физические способности детей с ЗПР, как правило, значительно отличаются от способностей нормально развивающихся сверстников. В связи с особенностями психического и физического развития у таких детей отмечаются нарушения пространственных и временных представлений, координации, точности движений; снижена способность к запоминанию и концентрации внимания. Отличительной чертой является замедленность темпов развития мышления, нарушение коры головного мозга, что приводит к трудности овладения двигательными действиями. Формирование двигательной памяти у них затруднено. Отмечается двигательная расторможенность или, наоборот, гиподинамия (они малоподвижны, не любят бегать, прыгать, предпочитают игру другим видам деятельности), недостаточность функции вестибулярного аппарата, характерно нарушение зрительно-слуховой ориентации в пространстве. Движения этих детей не соразмерны, они затрудняются в метании мяча, в выполнении тонких дифференцированных движений пальцами рук. Некоторые дети предпочитают предметы, издающие резкие звуки, шумы, и однообразно ими манипулируют.

Чувственный опыт и вербальные представления детей не совпадают. При определении местоположения предметов словом дети в основном применяют приблизительные словесные обобщения или указательные в сопровождении жеста. Это обусловлено тем, что дети со сложными нарушениями развития на низком уровне отражения пространственных отношений и положений.

Снижение сенсорной информации, сенсорно-перцептивных и мыслительных процессов при неполноценном зрительном восприятии вызывает у детей значительные затруднения во всех видах деятельности, особенно в двигательной и пространственной ориентировке.

Сниженная двигательная активность, обусловленная страхом освоения пространства (у детей с депривацией зрения), является одним из факторов, тормозящих развитие физических качеств. Картина двигательных нарушений у детей со сложной структурой дефекта мозаична и разнообразна. За такими детьми закрепился термин «моторно неловкий», который характеризует в

целом их облик – с нарушенной осанкой, отсутствием пластичности, эмоциональной выразительности, несоразмерностью и плохой координацией движений.

У детей со сложными нарушениями развития отмечается заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, скорости. Особые затруднения возникают при выполнении согласованных движений рук и ног. Некоторые учащиеся могут справиться с несложным по координации заданием только с 3 – 5- попытки, а другие и вовсе не могут справиться с заданием. Освоение новых видов двигательной деятельности многим детям, особенно старшего возраста, дается с трудом. Это происходит из-за недостаточной «пластичности» центральной нервной системы, сложившихся двигательных стереотипов, малого жизненного опыта.

Слабые физические данные и низкий уровень развития силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости у детей со сложными нарушениями развития приводят к тому, что они отстают от своих нормально развивающихся сверстников в показателях физической подготовленности и развитии основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Задержка или отсутствие приростов соматических размеров тела (массы и длины), а также отрицательные сдвиги говорят о неблагоприятных изменениях физического развития и требуют принятия мер.

В ряде исследований представлена физиологическая связь между зрительной системой и вегетативными функциями, связь зрительной афферентацией и обменными процессами, состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Наряду с выше перечисленными отклонениями у детей со сложными нарушениями развития часто встречаются заболевания соматического генеза. У некоторых детей отмечается нарушение работы желудочно-кишечного тракта, пиелонефриты, значительно большее число простудных заболеваний. Сон у некоторых детей расстроен. У них встречаются нарушения в работе внутренних органов, которые проявляются в расстройствах аппетита, неутолимой жажде, энурезах.

Установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от сформированности тонких движений пальцев рук. И если движение пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие.

При организации учебного процесса следует помнить, что дети с любыми сочетаниями нарушений развиваются в условиях своеобразной сенсорной, двигательной и познавательной депривации.

1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения программы.

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 без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

Погружать лицо и голову в воду.

Бегать парами.

Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

Делать попытку доставать предметы со дна.

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».

Выполнять серию прыжков продвижением вперед.

Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

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

К концу года дети должны уметь:

Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
Бегать парами.

Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

Скользить на груди с работой ног.

Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.

Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.

Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает 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:

Погружаться в воду, открывать глаза в воде.

Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.

Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой

Скользить на груди и на спине с работой ног.

Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.

Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «поплавок» на длительность лежания.

Плывать на груди с работой ног.

Пытаться плавать способом на груди и на спине.

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

1.2.1. Система мониторинга достижения планируемых результатов

Мониторинг для детей от 4-7 лет основан на разработках «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» авторы Чеменёва А.А., Столмакова Т.В.

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его задачи:

- Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
- Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
- Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна сделана несмывающейся краской разметка.

Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по четырехбальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний бал. Данные заносятся в сводный протокол.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с возрастными особенностями развития ребёнка в области физического развития.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Физическое развитие включает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Основные направления и задачи образовательной работы:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

2. Физическая культура.

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения плаванию дошкольников.

Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.

Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.

Учить выдоху в воду.

Учить лежать в воде на груди и на спине.

Учить скольжению в воде на груди и на спине.

Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.

Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Учить различным прыжкам в воду.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап

Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в воде (безбоязненно и уверенно передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Средний дошкольный возраст
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средний, старший дошкольный возраст
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст, подготовительные к школе группы
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Подготовительные к школе группы

Задачи обучения плаванию детей 4-6 лет.

1. Учить уверенно входить в воду, не бояться брызг
2. Учить передвигаться по дну бассейна различными способами (шагом, бегом, прыжками, на руках по дну, ноги вытянуты горизонтально).
3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, ныряние.
4. Учить выдоху в воду.
5. Учить лежать в воде на груди и спине.
6. Научить скольжению в воде на груди и спине
7. Учить скользить на груди и спине с доской.
8. Учить скользить на груди и на спине без доски («стрелочка»).
9. Учить скользить на груди, выполняя выдох в воду
10. Обучение координационным возможностям в воде:
11. Учить работать ногами (стиль «кроль») у неподвижной опоры (у бортика), лежа на груди и на спине.
12. Учить работать ногами в скольжении на груди и на спине с подвижной опорой (с доской).
13. Учить выполнять гребковые движения руками (стиль «кроль») в ходьбе, лежа на груди и на спине с доской между ног.
14. Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.
15. Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Задачи обучения плаванию детей 6-8 лет.

1. Закреплять умение выполнять серию выдохов вводу (от 10 до 15 раз)

2. Продолжать учить погружаться в воду с головой, открывать при этом глаза.
3. Учить проплывать под водой некоторое расстояние.
4. Упражнять в умении скользить по воде на груди и на спине, выполняя выдох в воду с доской и без доски.
5. Обучение координационным возможностям в воде:
6. Продолжать учить скольжению на груди (с доской и без доски) с ритмичной работой ног (стиль «кроль»)
7. Учить скольжению на груди (с доской и без доски) с ритмичной работой ног (стиль «кроль»), с выдохом в воду.
8. Учить движениям рук (стиль «кроль») в плавании на груди и на спине.
9. Учить скольжению с поочередным движением рук (стиль «кроль»)
10. Учить скольжению с поочередным движением рук (стиль «кроль») в сочетании с дыханием.
11. Учить плаванию «кролем» в полной координации: сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.
12. Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.
13. Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом кроль на груди и на спине.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО и выбираемых педагогом с учетом возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Примером вариативных форм, способов, методов организации образовательной деятельности могут служить такие формы как:

- образовательные предложения для целой группы (занятия или основная образовательная деятельность),
- различные виды игр, в том числе свободная игра, эстафеты, подвижные и традиционные народные игры;
- взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой;
- проекты различной направленности, прежде всего исследовательские;
- праздники, социальные акции т.п.,
- использование образовательного потенциала режимных моментов.

Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы должны осуществляться с учетом базовых принципов Стандарта, то есть должны обеспечивать активное участие ребенка в

образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов, описанных в Стандарте в форме целевых ориентиров и представленных в пяти образовательных областях. Необходимо учитывать общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

Под методами воспитания следует понимать способы профессионального взаимодействия педагога и воспитанников с целью решения образовательно-воспитательных задач. Отражая двуединый характер педагогического процесса, методы являются одним из тех механизмов, которые обеспечивают взаимодействие воспитателя и детей.

Вариативность использования методов и средств заключается в том, что педагог выбирает наиболее актуальные средства и методы для обеспечения взаимодействия и развития детей. Актуальность зависит от интересов детей, их желаний, настроения, самочувствия, индивидуальных особенностей развития. Наряду с традиционными методами образовательной работы возможно использование вариативных и нетрадиционных. Возрастным особенностям и возможностям дошкольников соответствует классификация, по которой методы подразделяются по источникам передачи и: характеру восприятия информации (Е.Я.Голант, С.И.Петровский).

Основная образовательная деятельность – реализуется через организацию различных видов деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

Организовывается согласно учебному плану и расписанию основной образовательной деятельности, ежегодно принимаемой на педагогическом совете и утверждаемой приказом заведующего ДОУ.

Самостоятельная деятельность – предполагает свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно – пространственной среды, обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам, содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком задач. Самостоятельная деятельность позволяет освоить, закрепить материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.

Самостоятельная деятельность - обязательная часть занятий по обучению плаванию. В конце каждого занятия проводится любимое детьми свободное плавание. Под музыкальное сопровождение дети повторяют и закрепляют полученные навыки, сами выбирают плав.средства, игрушки и способы плавания, играют, ныряют. Все это способствует положительному настрою, радости нахождения в водной среде, закреплению навыков.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических **принципах:**
систематичности - занятия проводятся в 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;

личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста; обеспечивает учёт 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.

комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса

сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

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.

Формы работы.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

групповые;

командные;

индивидуальные.

Формы занятий:

учебно-тренирующие;

сюжетные;

игровые;

контрольно-учетные;

в форме бесед (об истории плавания)

занятия с участием родителей;

спортивные досуги, развлечения.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств обучения плаванию**.

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;

- элементы «сухого плавания».

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;

- погружение в воду, в том числе с головой;

- упражнение на дыхание;

- открывание глаз в воде;

- всплывание и лежание на поверхности воды;

- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания с опорой неподвижной, с подвижной опорой и без опоры:

- движение рук и ног;

- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в полной координации движений.

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;

- прыжки на месте и с продвижением;

- прыжки ногами вперед;

- прыжки головой вперед.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;

- овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;

- развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;

- овладению скольжением;

- развитию умения выполнять прыжки в воду;

- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным

и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше;
2. изучение движений с неподвижной опорой;
3. изучение движений с подвижной опорой;
4. изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств, выше перечисленных, у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие *принципы*:

- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- систематичность и постоянство взаимодействия;
- взаимное доверие и уважение во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- дифференцированный подход к каждой семье.

Задачи по работе с семьями воспитанников:

1. Формирование психолого - педагогических знаний родителей;
2. Изучение запросов, потребностей и уровня удовлетворённости родителей ДООУ в области предоставляемых образовательных услуг;
3. Приобщение родителей к участию в жизни ДООУ;
4. Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
5. Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта;
6. Развитие творческого потенциала семей воспитанников.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников ДООУ:

- Родительские собрания групп (вводно-организационные, организационные, тематические, итоговые и т.п.)
 - Общие родительские собрания
 - Круглые столы
 - Семинары
 - Практикумы
 - Дни открытых дверей
 - Информирование и обратная связь через сайт ДООУ
 - Проекты, акции
 - Конкурсы
 - Совместные праздники
 - Творческие мастерские (оформление выставок семейного творчества, семейных коллекций, мини-музеев и т.д.)
- Индивидуальные консультации (по запросам родителей или инициативе педагога)

- Оформление наглядной информации (буклеты, брошюры, стенды, газеты, папки-передвижки, фотовыставки и т.д.)

Цель работы	Виды деятельности	Объект деятельности	Сроки, периодичность
Консультирование родителей	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в родительском собрании «Значение занятий по плаванию для укрепления организма ребенка дошкольного возраста» - Показ видеозаписи образовательной деятельности по плаванию - Размещение информации на сайте ДОУ - Консультации для родителей по теме: <ul style="list-style-type: none"> - «Подготовка к занятиям в бассейне» - «Закаливание ребенка» - «Водобоязнь» - «Гигиеническое воспитание детей» - Проведение индивидуальных консультаций по необходимости 	Родители	Сентябрь, май Апрель В течение года Октябрь Декабрь Март В течение года

2.4. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ЗПР

Основой планирования коррекционной работы в соответствии с требованиями программы является **тематический подход**, обеспечивающий концентрированное изучение материала: ежедневное многократное повторение, — что позволяет организовать успешное накопление и актуализацию словаря дошкольников и согласуется с задачами всестороннего развития детей, отражает преемственность в организации коррекционно-развивающей работы во всех возрастных группах. Лексический материал отбирается с учетом этапа коррекционного обучения, индивидуальных, речевых и психических возможностей детей, при этом принимаются во внимание зоны ближайшего развития ребенка, что обеспечивает развитие его мыслительной деятельности и умственной активности.

Концентрированное изучение материала служит эффективным средством установления более тесных связей между специалистами, так как они работают на протяжении недели в рамках общей лексической темы.

На занятиях по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (для групп компенсирующей направленности для детей с ЗПР) большое внимание уделяется развитию физиологического дыхания, развитию общей и мелкой моторики, координацию движений и самомассажу. Детям предлагаются дыхательные упражнения на формирование и закрепление диафрагмального типа физиологического дыхания. Обучение умению выполнять спокойный, короткий вдох, не надувая щёк, не поднимая плеч) и плавный длительный выдох без речевого сопровождения (упражнения «Загони мяч в ворота», «Задуй свечу» и др. «Плывет кораблик», «Подуй на цветок», «Пузыри»).

Цели:

- Развитие длительного плавного выдоха.
- Активизация мышц губ.
- Развитие сильного плавного выдоха.
- Чередование длительного плавного и сильного выдоха.
- Развитие глубокого вдоха.
- Выработка дифференцированного дыхания («Ныряльщики»).
- Выработка целенаправленной воздушной струи.

Дыхательная гимнастика.

1. Спокойный глубокий вдох носом – плавный спокойный выдох носом.
2. Глубокий вдох носом – спокойный выдох ртом (следить, чтобы ребёнок не поднимал плечи).
3. Спокойный глубокий вдох носом – короткий резкий выдох ртом.
4. Спокойный глубокий вдох ртом - плавный спокойный выдох ртом.
5. Спокойный вдох ртом – плавный выдох носом.

Для достижения этих целей разработаны методические пособия, нестандартное оборудование, игры на развитие дыхания и мелкой моторики. В программе обучения детей плаванию используются упражнения на развитие дыхания, правильного положения тела в воде, толчковых движений ног и гребковых движений рук.

Руки это главный инструмент для максимального увеличения длины гребка. Длинные гребки означают меньшее их количество, а значит и меньшее количество затрачиваемой энергии на преодоление дистанции. Таким образом, в подготовке детей дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми необходимо проводить специальные упражнения - пальчиковую гимнастику, которая развивает координацию и быстроту движений кистей рук. Положительное влияние пальчиковая гимнастика так же оказывает и на психическое развитие малыша, развитие его речи.

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, где используются традиционные для массажа движения: растирание, надавливание, пощипывание, разминание. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Для родителей проводятся консультации с рекомендациями *«Упражнения и игры для развития кистей рук у детей»*, *«Учимся дышать на воде и на суше»*.

В работе используются картотеки *«Дыхательная гимнастика»*, *«Упражнения на развитие мелкой моторики рук»*, *«Самомассаж»*.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации программы

3.1.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно - ориентированное взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности в соответствии с индивидуальными темпами развития, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей предметно-пространственной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.1.2. Кадровые условия реализации программы

Основную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении основной образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Данный контроль осуществляют инструктор по физической культуре (по плаванию), медсестра бассейна.

3.1.3. Материально – техническое обеспечение программы.

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.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД 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.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании МОУ д/с № 337 Ворошиловского района г. Волгограда. Для дополнительного оздоровления дошкольников проводятся оздоровительно-профилактические комплексы упражнений на формирование правильной осанки, ходьба по массажным коврикам для профилактики плоскостопия, расположенным в бассейне дошкольного учреждения.

Все помещения отвечают педагогическим, санитарно – гигиеническим лечебно-профилактическим нормам. В них обеспечена: эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания.

Бассейн работает по плану, согласованному с администрацией МОУ №337.

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, психрометрами для определения влажности воздуха.

Перечень методических источников

Методическое обеспечение соответствует ФГОС ДО и обеспечивает физическое развитие детей.

1. «От рождения до школы» Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
2. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в д/с – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
3. Санитарные правила и нормы. СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011г.-336с.
5. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей детского сада и родителей – М.: Просвещение, 1991.- 159с.
6. М. Рыбак, Г.Глушкова, Г. Поташова Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных учреждений. Москва, Обруч, 2010-208с.
7. В.С. Васильев Обучение детей плаванию. Москва: Физкультура и спорт, 1989 – 96 с.
8. М.В. Рыбак Занятия в бассейне с дошкольниками. М.: ТЦ Сфера, 2012 – 96с.
9. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011, 104с.
10. В.И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ
11. Р.П. Мрыхин Я учусь плавать. Серия «Домашняя энциклопедия» Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. -96 с.
12. Н.Ж. Булгакова Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
13. А.Д. Викулов. Плавание. Учебное пособие для вузов М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367с.
14. А.А. Чеменева, С.Т. Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.
15. Е.К. Воронова. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с. (Серия: Здоровый малыш).
16. С.В. Яблонская «Физкультура и плавание в детском саду» М.: Сфера, 2008. - 110

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Основой реализации программы является развивающая предметно-пространственная среда, необходимая для развития всех детских видов деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда строится с учетом возрастных особенностей детей и предусматривает создание условий для различных видов детской деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

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

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, ширм и т.д.;

4) **Вариативность** среды предполагает:

наличие в 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 ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, 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 ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

3.3 Организация режима пребывания детей

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию детей средних, старших и подготовительных к школе групп. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закалывания организма.

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. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

В соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 №26 *продолжительность нахождения в бассейне* в зависимости от возраста детей должна составлять:

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.
			в одной подгруппе
Средняя	2	7	20
Старшая	2	7	25
Подготовительная к школе	2	7	30

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

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	40	20 мин	80 мин	200 часов
Старшая	1	40	25 мин	100 мин	250 часов
Подготовительная к школе	1	40	30 мин	120 мин	300 часов

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	30 мин.
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25 мин	35 мин.
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	30 мин	40 мин.

Обеспечение безопасности ООД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят 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 группами, превышающими 10-12 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 ребенку.

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 ребенка.

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.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду:

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

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

3.4. Планирование образовательной деятельности.

Для реализации программы необходимы:

Годовой план работы инструктора по физической культуре (плавание)

Учебно-тематический план

Перспективный план

Конспекты занятий

Диагностическая карта (Приложение№1)

Комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше)

Комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия

Комплексы упражнений на расслабление, растяжку и образно-игровые, комплексы дыхательной гимнастики.

Картотека пальчиковой, артикуляционной, мимической и дыхательной гимнастики.

Учебно-тематическое планирование

Распределение времени между разделами обучения плаванию.

1. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды - 10%
2. Упражнения, обучающие погружению и всплытию - 3%
3. Упражнения для выработки навыка лежания - 10%
4. Упражнения для выработки навыка скольжения - 20%
5. Упражнения обучающие дыханию - 14%
6. Упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения - 30%
7. Упражнения на овладение простейшими прыжками - 3%
8. Общефизическая подготовка на суше - 10%

Годовой календарный учебный план на программный материал

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

№	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	I полугодие	II полугодие
1.	Специальные плавательные упражнения	14	14	-
2.	Погружение в воду	8	4	4
3.	Всплывание, лежание, скольжение на воде	20	8	14
4.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	10	-	12
5.	Дыхательные упражнения. Вдох и выдох	4	4	-
6.	Умение держаться на воде способом кроль на груди.	6	3	3

7.	Игры и развлечения на воде	8	4	4
8.	Диагностика НОД	4	-	4
	Итого в год:	72	34	38

Старшая, подготовительная группа (от 5 до 8 лет)

№	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	I полугодие	II полугодие
1.	Специальные плавательные упражнения	6	6	-
2.	Погружение в воду	6	6	-
3.	Всплывание и лежание на воде	8	6	2
4.	Скольжение на груди	8	6	2
5.	Скольжение на спине	10	-	10
6.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	10	6	6
7.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине	10	-	12
8.	Игры и развлечения на воде	6	4	2
9.	Плавание «Кролем» на груди и спине	6	2	4
10.	Диагностика НОД	4	-	4
	Итого в год:	72	34	38

Учебно - тематический план

Группа/умения, навыки	Средняя группа	Старшая и подготовительная группа
Общеразвивающие (ОРУ), специальные и имитационные упражнения на суше	ОРУ. Упражнения для развития рук и плечевого пояса - поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однаправленные и разнонаправленные). Для мышц туловища: наклоны, повороты, группировки. Для мышц ног: приседания, подъемы ног, выпады, махи, прыжки. Упражнения на обучение движениям сначала рук, потом ног, как при плавании стилем «кроль». Упражнения на растяжку. Упражнения на согласование движений рук и ног (стиль «кроль»), имитационные упражнения дыхательные упражнения	ОРУ. Упражнения для развития рук и плечевого пояса - поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однаправленные и разнонаправленные). Для мышц туловища: наклоны, повороты, группировки. Для мышц ног: приседания, подъемы ног, выпады, махи, прыжки. Упражнения на обучение движениям сначала рук, потом ног, как при плавании стилем «кроль». Упражнения на растяжку. Упражнения на согласование движений рук и ног (стиль «кроль»), имитационные упражнения, дыхательные упражнения
Ходьба	По одному, в парах, в различных И.п., с различным темпом, на различной глубине	Свободно передвигаясь на различной глубине, меняя темп и направление по команде инструктора
Бег	Бег с прыжками в воду, с погружениями, высоко поднимая колени	Бегать, поднимая колени, помогая себе гребковыми движениями рук, спиной назад, с погружениями в воду
Прыжки	Прыжки с погружениями под воду на двух ногах, с продвижениями вперед, вверх, вбок	Прыжки в длину с погружением в воду на двух, на одной ноге, с продвижениями вперед, назад, в сторону, спрыгивать с бортика ногами вниз
Погружение в воду	Погружение на задержку дыхания на 2,4,8... счета. Передвижение под водой, собирать предметы, разбросанные по дну, проныривание в обруч	Погружение с задержкой дыхания на счет, с последующим выдохом в воду, проныривание в предмет, подныривание под него
Вдох и выдох в воду	Вдох над водой, погружение головы в воду – выдох в воду на счет: 1,2,3 (т.е. быстрый вдох и более продолжительный выдох)	Быстрый вдох и более продолжительный выдох. Выдохи в воду на разной глубине, с приседанием, наклоном. Дыхание произвольное.
Открывание глаз в воде	«Сколько пальчиков» (сколько пальцев показал напарник под водой), доставать со дна различные предметы, передвигаться и ориентироваться под водой.	Ныряние, нахождение предметов, ориентироваться в воде и под водой
Скольжение	Лежать свободно, держась на плаву самостоятельно, продвигаясь вперед, скольжение с доской, скольжение без доски «стрелочка», скольжение на груди с выдохом в воду	Скольжение на груди без и с работой ног кролем, с постепенным выдохом в воду, на спине с и без плавающей опоры
Плавание	С помощью плавательной доски или игрушки, согласованные движения ног, рук на задержке дыхания и с выдохом в воду	Освоение плаванием в полной координации кролем на груди и на спине, дыхание в сочетании с движениями.

Перспективный план работы по обучению плаванию детей средней группы

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
сентябрь	Беседа с детьми о пользе плавания. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине, брас) Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	Сухое плавание	Сухое плавание	Сухое плавание
октябрь	Знакомство с правилами поведения на воде Игры на привыкание к воде и взаимодействию с ней.	1. Проведение диагностики физического развития детей. 2. Развивать интерес к здоровому образу жизни. 3. Проверить плавательную подготовку	1. Проведение диагностики физического развития детей. 2. Развивать интерес к здоровому образу жизни. 3. Проверить плавательную подготовку	1. Учить уверенно входить в воду, не бояться брызг, создать представление о движениях в воде, о плавании. 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3. Учить детей погружать лицо в воду, приседания в воде.
ноябрь	1. Учить детей погружаться в воду с головой с опорой и без опоры 2. Учить передвигаться по дну бассейна различными способами (шагом, бегом, прыжками). 3. Учить выдоху в воду (выдох перед собой, на границе воды и воздуха, выдох в воду)	1. Учить открывать в воде глаза (рассматривание предметов) 3. Учить детей делать выдох в воду 4. Учить передвигаться по дну бассейна различными способами (ходьба с заданиями для рук, ходьба на руках по дну)	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде на груди 3. Продолжать учить погружаться в воду с головой, открывать в ней глаза.	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох 2. Продолжать учить погружаться в воду с головой; открывать в ней глаза. 3. Продолжать формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде на груди
декабрь	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2. Упражнять в умении лежать на груди на воде 3. Продолжать формировать продолжительный выдох в воду.	1. Учить детей лежать на спине на поверхности воды 2. Упражнять в умении лежать на груди на воде 3. Продолжать учить погружаться в воду с головой, открывать в ней глаза, с выдохом в воду.	1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 3. Учить детей выполнять скольжение, отталкиваясь от дна, с опорой на доску на груди	1. Учить детей выполнять скольжение, отталкиваясь от дна и от стенки бассейна, с опорой на доску на груди и на спине. 2. Продолжать учить погружаться в воду с головой, открывать в ней глаза, с выдохом в воду.

январь			1. Учить детей выполнять скольжение без опоры («стрелочка») на груди 2. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду в горизонтальном положении тела у бортика.	1. Продолжать учить скольжению на груди «стрелочка» 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела с доской. 3. Учить нырять в глубину (поиск игрушек на дне)
февраль	1. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди с доской 2. Упражнять в скольжении на спине с опорой на доску 3. Упражнять в нырянии (поиск игрушек на дне)	1. Учить скольжению на спине «стрелочка» 2. Разучить гребковые движения руками (стиль «кроль») 3. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела с доской	1. Учить работать прямыми ногами, как при способе «кроль» у неподвижной опоры (у бортика) лежа на груди 2. Упражнять детей скольжению на спине «стрелочка» (без доски)	1. Продолжать учить работать прямыми ногами, как при способе «кроль» у неподвижной опоры (у бортика) лежа на груди 2. Учить выдоху в воду в скольжении «стрелочка» на груди (без доски)
март	1. Учить работать ногами в скольжении на груди с доской («кроль») 2. Продолжать учить выдоху в воду в скольжении «стрелочка» на груди (без доски)	1. Упражнять детей в скольжении на спине «стрелочка» (без доски) 2. Продолжать учить выдоху в воду в скольжении «стрелочка» на груди (без доски)	1. Упражнять детей в выполнении гребковых движений рук («кроль») в ходьбе, лежа на спине, с доской между ног. 2. Упражнять в работе ногами в скольжении на груди, с доской («кроль») 3. Упражнять в нырянии (в обруч)	1. Закреплять умение выполнять выдох в воду в скольжении на груди «стрелочка» 2. Учить работать ногами в скольжении на спине с доской («кроль»)
апрель	1. Продолжать учить работать ногами в скольжении на спине с доской («кроль») 2. Упражнять детей в выполнении гребковых движений рук («кроль») в ходьбе, лежа на спине, с доской между ног.	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Совершенствовать умение скользить на спине 3. Закреплять умение выполнять выдох в воду в скольжении на груди «стрелочка»	Проведение диагностики физического развития детей. 2. Развивать интерес к здоровому образу жизни. 3. Проверить плавательную подготовку	Проведение диагностики физического развития детей. 2. Развивать интерес к здоровому образу жизни. 3. Проверить плавательную подготовку
май	1. Продолжать учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног («кроль») 2. Учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди и с движением ног («кроль») с опорой на доску.	1. Продолжать учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди и с движением ног («кроль») с опорой на доску. 2. Упражнять в скольжении на груди и спине «стрелочка».	1. Продолжать учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди и с движением ног («кроль») с опорой на доску. 2. Учить гребковым движениям рук лежа на груди	1. Продолжать учить гребковым движениям рук лежа на груди и спине 2. Продолжать учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди и с движением ног («кроль») с опорой на доску

Перспективный план работы по обучению плаванию детей подготовительной к школе группе

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Повторение основных правил поведения в бассейне, и правил поведения на воде 3. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине, брас) 	Сухое плавание	Сухое плавание	<p>Знакомство с правилами поведения на воде</p> <p>Игры на привыкание к воде и взаимодействию с ней.</p>
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение диагностики физического развития детей. 2. Развивать интерес к здоровому образу жизни. 3. Проверить плавательную подготовку. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение диагностики физического развития детей. 2. Развивать интерес к здоровому образу жизни. 3. Проверить плавательную подготовку. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить передвигаться в воде различными способами (ходьба со сменой темпа и направления по команде, бег с гребковыми движениями рук) 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и задержку дыхания под водой, с открытыми глазами 3. Упражнять в лежании на груди и спине в воде, с сохранением горизонтального положения тела. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнять серию выдохов в воду. 2. Упражнять в скольжении на груди с доской 3. Упражнять в различных способах передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки)
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить проплыть под водой некоторое расстояние 2. Закрепить выполнение упражнения «стрелочка» на груди и спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Упражнять в умении делать выдох в воду в скольжении на груди с доской 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении делать выдох в воду в скольжении на груди «стрелочка» (без доски) 2. Продолжать учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди с движением ног («кроль») с опорой на доску. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем сначала одной рукой (с доской) потом двумя руками. 2. Упражнять в прорывании в предмет (обруч)
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании «кролем» на груди 2. Продолжать учить скользить на спине с доской и без доски. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей прыгивать в воду с бортика ногами вниз. 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить согласовывать движения ног «кролем» на груди с дыханием у бортика 2. Совершенствовать умение скользить на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом «кроль» 2. Упражнять детей прыгивать в воду с бортика ногами вниз. 3. Упражнять в подныривании под предмет.

январь			1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом « кроль» выдох в воду, вдох в сторону. 2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине без опоры	1. Продолжать учить согласовывать дыхание с движениями рук при плавании «кролем» на груди 2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине («кроль») с опорой у бортика
февраль	1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2. Продолжать учить работе ног («кроль») в скольжении на груди и спине «стрелочка»	1. Учить скольжению с поочередным движением рук («кроль») на груди 2. Упражнять в различных способах передвижения в воде (бег, ходьба, прыжки) менять темп и направление по команде.	1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), 2. Свободно ориентироваться под водой 2. Упражнять в скольжении с ритмичной работой ног и выдоха в воду.	1. Учить скольжению на спине с поочередным движением рук («кроль») 2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе
март	1. Учить согласованному движению рук и ног в плавании «кролем» на спине. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы у бортика с движением ног. 2. Учить согласованному движению рук и ног в плавании «кролем» на спине.	1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы («кроль») 2. Продолжать учить согласованному движению рук и ног в плавании «кролем» на спине.	1. Учить плаванию кролем на груди в полной координации. 2. Упражнять в серии выдохов в воду
апрель	1. Продолжать учить плаванию «кролем» на груди в полной координации. 2. Упражнять в погружении с задержкой дыхания на счет	1. Продолжать учить плаванию «кролем» на груди в полной координации. 2. Упражнять в нырянии	Проведение диагностики физического развития детей. 2. Развивать интерес к здоровому образу жизни. 3. Проверить плавательную подготовку	Проведение диагностики физического развития детей. 2. Развивать интерес к здоровому образу жизни. 3. Проверить плавательную подготовку
май	Проведение диагностики физического развития детей. 2. Развивать интерес к здоровому образу жизни. 3. Проверить плавательную подготовку	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и ногами при плавании способом «кроль» на спине 2. Упражнять в серии выдохов в воду	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и ногами при плавании способом «кроль» на спине 2. Продолжать учить плаванию «кролем» на груди в полной координации.	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и ногами при плавании способом «кроль» на спине 2. Продолжать учить плаванию «кролем» на груди в полной координации.

3.5. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы

В целях совершенствования нормативных и научно-методических ресурсов Программы запланирована следующая работа:

- внесение корректив в Программу на основе запросов родителей (законных представителей), с учётом особенностей контингента воспитанников;
- регулярное методическое консультационно-информационное сопровождение педагогов, реализующих Программу;

- для совершенствования и развития кадровых ресурсов, требующихся для реализации Программы, предусмотрено повышение квалификации педагогических работников;
- совершенствование материально-технических условий, в т. ч. необходимых для создания развивающей предметно-пространственной среды, планируется осуществлять в процессе реализации Программы.