

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 370 Красноармейского района Волгограда»

Принято на заседании
Педагогического совета
МОУ Детский сад № 370
Протокол № 4
« 26 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ Детский сад №370

Ю.М.Попова

« 01 » сентября 2026 г.



Введено в действие

Приказ № 196-ОД

от « 01 » сентября 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА инструктора физической культуры ДОУ по плаванию

Возраст детей: 3- 7(8) лет

Составлена на основе учебно-методического пособия А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»



Разработчик:

Назарук Александра Александровна,
инструктор по физической культуре

Волгоград, 2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Цель и задачи реализации программы.....	5
1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	6
1.3. Социальные характеристики, значимые для разработки и реализации Программы.....	8
1.4. Планируемые результаты освоения (по возрастам).....	9
1.5. Мониторинг физического развития дошкольников.....	10
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	11
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.....	11
2.2. Календарно-тематическое планирование и сетка часов.....	16
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	20
2.4. Особенности организации занятий с детьми с ОВЗ и ЗПР.....	23
2.5. Педагогическая поддержка и сопровождение ребёнка.....	24
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	28
3.1. Условия реализации Программы.....	28
3.1.1. Материально-технические и санитарно-гигиенические условия.....	28
3.1.2. Организационные условия.....	29
3.2. Психолого-педагогические условия.....	30
3.3. Оценочно -мониторинговые условия.....	32
3.4. Правила безопасного поведения для воспитанников.....	34
3.5. Алгоритм действий в чрезвычайных ситуациях (ЧС):.....	34
3.6. План мероприятий.....	35
3.7. Взаимодействие с семьей.....	36
3.8. Повышение профессиональной компетентности.....	39
3.9. Расписание занятий.....	39
3.10. Материально – техническое обеспечение программы.....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ.....	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	48

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 370 Красноармейского района Волгограда» разработана на основе «Система Обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 (далее – ФОП ДО).

Формирование осознанного навыка плавания, укрепление здоровья и развитие физических качеств дошкольников посредством поэтапного освоения водного пространства.

Здоровье и гармоничное развитие ребёнка — ключевой приоритет современного общества. В концепции дошкольного образования забота о физическом и психологическом благополучии детей занимает центральное место. Чтобы вырастить осознанное отношение к собственному здоровью, важно с раннего возраста прививать основы здорового образа жизни, развивать базовые двигательные навыки и использовать весь потенциал физического воспитания.

Плавание — особенно эффективный инструмент для дошкольников: оно комплексно развивает физические качества и заметно укрепляет здоровье. Навык плавания, освоенный в детстве, остаётся с человеком навсегда, а качество обучения напрямую влияет на то, насколько ответственно ребёнок в будущем будет относиться к себе и своему телу.

В ДОУ обучение плаванию строится на основе системы обучения плаванию детей дошкольного возраста Чеменовой, А. А. Это фундаментальная методика для работы с детьми 2–7 лет: в ней детально проработаны подходы к обучению, а также даны рекомендации по организации занятий в разных условиях.

Главная цель программы — создать комфортную среду, где ребёнок сможет укреплять здоровье, закаляться и гармонично развивать психические и физические способности с учётом возраста и индивидуальных особенностей.

Ключевые задачи включают:

- освоение базовых навыков плавания;
- развитие психофизических качеств — ловкости, скорости, выносливости, силы;

- формирование устойчивой привычки к занятиям в воде и искреннего интереса к плаванию;
- привитие гигиенических навыков;
- обучение правилам безопасного поведения.

Методика построена по принципу поэтапного освоения навыков: в её основе — система упражнений и игровых заданий. Так дети не только учатся управлять своим телом в новых условиях, но и приобретают важный социальный опыт — осваивают водную среду, которая предъявляет особые требования к координации и двигательным умениям. При этом строго соблюдаются требования по безопасности, санитарным и гигиеническим нормам.

В детском саду работа по обучению плаванию реализуется в нескольких форматах:

- регулярные занятия по плаванию;
- тематические развлечения и праздники на воде.

Основу программы составляют специально подобранные упражнения и игры, которые помогают детям освоить базовые стили — кроль на груди и кроль на спине.

Особое внимание в программе уделяется эмоциональному комфорту: важно, чтобы каждое занятие приносило ребёнку радость, укрепляло уверенность в своих силах и мотивировало совершенствоваться. Так у детей формируется понимание ценности здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью.

1.1. Цель и задачи реализации программы

Цель программы: позаботиться о здоровье детей, сделать их более выносливыми и энергичными, не допустить переутомления и поддержать баланс между умственной и физической нагрузкой.

Задачи:

1. помочь ребёнку гармонично развиваться физически: оттачивать основные двигательные навыки, учиться двигаться легко и красиво, сохранять правильную осанку;
2. привить привычку быть активным каждый день;
3. развивать самостоятельность и творческий подход в движении: учить ребёнка самому оценивать свои действия и контролировать выполнение упражнений;
4. пробуждать интерес к играм и спорту, поощрять желание двигаться и проявлять активность без подсказки взрослых.

Цель занятий по плаванию: сделать плавание источником хорошего настроения и положительных эмоций, чтобы ребёнок с радостью осваивал новые навыки и старался выполнять задания как можно лучше.

Задачи программы по плаванию:

1. укрепить здоровье и поддержать сбалансированное развитие психики и тела;
2. повысить способность организма адаптироваться к разным условиям;
3. улучшить работу опорно-двигательного аппарата, следить за осанкой и увеличивать общую выносливость;
4. дать базовые знания о воде и научить уверенно чувствовать себя в водной среде, освоить нужные плавательные навыки;

5. расширить набор движений, которые ребёнок может выполнять в воде, и дать пространство для творческой игры;

6. воспитывать важные личностные качества — настойчивость, смелость, умение держать себя в руках и не сдаваться;

7. сформировать устойчивый интерес к плаванию и создать на занятиях атмосферу, в которой ребёнку спокойно, комфортно и хочется пробовать новое.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

В основе Программы — развитие ребёнка как главная задача: она помогает раскрывать личностный потенциал дошкольника и учитывает его индивидуальные особенности. Такой подход согласуется с современными взглядами на дошкольное воспитание (В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.), где сам период детства рассматривается как ценный и значимый этап жизни, а не просто подготовка к школе.

Программа объединяет три ключевых направления — воспитание, развитие и обучение — и выстраивает их в единую систему работы с дошкольниками.

При разработке содержания учтена преемственность: навыки и задачи логично переходят от младших к старшим группам, обеспечивая плавное наращивание сложности.

Методы работы подобраны с учётом возрастных возможностей детей. Центральное место отведено игре — именно она является основной формой взаимодействия с дошкольниками и главным видом их деятельности (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.).

Принципы формирования программы по плаванию в ДОУ

Принцип безопасности и медицинского сопровождения. Допуск к занятиям — только при наличии разрешения врача. Обязателен контроль самочувствия, температуры воды и воздуха, соблюдение СанПиН, присутствие медработника на занятиях, чёткие правила поведения в бассейне и алгоритм действий при ЧП. Для инструктора это значит: вести журнал допуска, фиксировать признаки утомления/переохлаждения, не превышать рекомендованные нагрузки.

Принцип возрастной адекватности и постепенности. Нагрузка и сложность заданий строго соответствуют возрасту и уровню подготовки. Обучение идёт от простого к сложному: знакомство с водой → скольжение и всплытие → работа ногами/руками → согласование движений и дыхание → плавание способами. Для группы 3–4 лет акцент на играх и базовых ощущениях в воде, для 5–7 лет — на отработке элементов техники.

Принцип индивидуального подхода и дифференцирования. Учитываются темп освоения навыков, страхи, уровень координации, особенности здоровья. В группе из 8–10 детей задания даются с разными вариантами сложности (например, «скольжение с опорой/без опоры», «нырнуть в обруч на мелкой части/на глубокой»).

Принцип игровой деятельности как ведущей формы обучения. Все упражнения и задачи формулируются в виде игровых образов и мини-сюжетов («паровоз гудит» для выдоха в воду, «лягушка» для движений ногами, «тоннель» для ныряния). Это снижает тревожность, повышает мотивацию и помогает быстрее осваивать новые движения.

Принцип системности и регулярности. Занятия проводятся 1–2 раза в неделю, длительность — 20–30 минут (с учётом возраста), с чёткой структурой: разминка на суше, основная

часть в воде, заминка и гигиенические процедуры. Регулярность важнее разовых «интенсивных» тренировок: навык формируется за счёт многократного повторения в комфортной среде.

Принцип наглядности и образности. Используются показ, ориентиры (обручи, дорожки, метки на бортике), тактильная помощь (лёгкая поддержка инструктора), а также образные сравнения и команды, понятные дошкольникам. Это критично для формирования правильных двигательных представлений.

Принцип интеграции с общей физкультурно-оздоровительной работой ДОО. Плавание сочетается с закаливанием, дыхательной гимнастикой, общеразвивающими упражнениями, массажем стоп и другими мероприятиями. Например, элементы «сухого плавания» включаются в утреннюю гимнастику, а дыхательные упражнения — в режимные моменты.

Принцип преемственности и взаимодействия с семьёй. Родителям даются короткие памятки и рекомендации по поддержанию интереса к воде, правилам безопасности, домашним играм с водой, а также по одежде и подготовке к посещению бассейна. Это повышает эффективность программы и снижает тревожность ребёнка.

Принцип эмоционального благополучия и мотивации. Главная задача — чтобы ребёнок выходил из воды с позитивным опытом. Избегайте принуждения и «соревновательности» в ущерб комфорту. Поощряются самостоятельность, попытки, прогресс, а не только результат.

Принцип научности и опоры на проверенные методики. Программа строится на основе признанных методик (например, А. А. Чemenёва, Т. В. Столмакова) и требований ФГОС ДО, с учётом физиологии и психологии дошкольного возраста.

Подходы к формированию программы

Деятельностный подход. Ребёнок — активный субъект: он пробует, экспериментирует, выбирает варианты действий, оценивает свои ощущения («мне холодно/тепло», «я могу проплыть до обруча»). Инструктор создаёт условия для самостоятельных проб и поддерживает инициативу.

Компетентностный подход. Формируются не только двигательные навыки, но и базовые компетенции: умение слушать инструкцию, соблюдать правила безопасности, оценивать своё состояние, взаимодействовать в группе (не толкаться, помогать, ждать своей очереди).

Дифференцированный подход. Внутри одной группы задания даются по уровням: одни дети выполняют упражнение с поддержкой, другие — самостоятельно, третьи — с усложнением. Это позволяет всем детям быть успешными и не терять интерес.

Модульно-тематический подход. Программа делится на модули по ключевым задачам: «Знакомство с водой», «Дыхание и выдох в воду», «Всплывание и лежание на воде», «Скольжение», «Работа ногами», «Работа руками», «Согласование движений», «Плавание способами». В каждом модуле — набор игр и упражнений, которые можно адаптировать под конкретную группу.

Цикловой подход к планированию. Учебный год делится на циклы: вводный (адаптация и безопасность), основной (освоение навыков), закрепляющий (автоматизация и усложнение). Внутри каждого цикла — недельные микроциклы с нарастающей сложностью и чередованием нагрузки/восстановления.

Интегративный подход. Плавание рассматривается как часть общего физического и эмоционального развития: в занятия включаются элементы сенсорной интеграции (разные

текстуры, температура воды, звуковые сигналы), развитие речи (команды, названия упражнений), формирование гигиенических навыков (душ, вытирание, переодевание).

Практико-ориентированный подход. Акцент на реальные умения, которые пригодятся ребёнку: держаться на воде, безопасно входить/выходить, звать на помощь, выполнять выдох в воду, проплывать короткую дистанцию. Теория даётся минимально и в доступной форме.

Подход на основе мониторинга и обратной связи. Регулярно фиксируются достижения каждого ребёнка (в простой форме: «погружает лицо», «скользит 2 м», «делает выдох в воду»), на основании чего корректируются задания и темп освоения. Это удобно делать в виде чек-листов или индивидуальных карт развития.

1.3. Социальные характеристики, значимые для разработки и реализации Программы

Город Волгоград, в котором находится муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский Сад №370 Красноармейского района г.Волгограда. Это благоприятно способствует реализации Программы Детского сада в сотрудничестве с многими организациями: городской библиотекой, музыкальной школой, и т.д.

Климатические характеристики, значимые для разработки и реализации Программы ДООУ расположено на территории Волгоградской области, климатические условия которого влияют на режим дня и организацию жизнедеятельности детей в разное время года. Кроме того – на содержание регионального компонента Программы.

Подробное описание возрастных особенностей детей 3-7 лет - в парциальной программе физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» Бережнова О.В., Бойко В.В. и программе А. А. Чеменева и Т. В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

1.4. Планируемые результаты освоения (по возрастам)

- **Вторая младшая группа (3–4 года):** Ребенок без страха заходит в воду, активно играет, погружает лицо в воду, выполняет выдох.
- **Средняя группа (4–5 лет):** Выполняет задержку дыхания под водой, открывает глаза, принимает горизонтальное безопорное положение («звездочка», «поплавок»).
- **Старшая группа (5–6 лет):** Выполняет скольжение на груди и спине с работой ног («кроль»), координирует выдох в воду с движениями.
- **Подготовительная группа (6–7 лет):** Проплывает дистанцию (до 10–15 метров) произвольным или облегченным стилем (кроль на груди/спине) с правильным дыханием.

Оценка результатов освоения Программы детского сада

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

Оценка индивидуального развития детей проводится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Результаты наблюдений фиксируются в карте наблюдений детского развития. Результаты педагогической диагностики позволяют сделать вывод о динамике и перспективах развития каждого ребенка в ходе освоения им социокультурных практик по всем направлениям развития.

1.5. Мониторинг физического развития дошкольников

Педагогическая диагностика (мониторинг) является неотъемлемой частью образовательного процесса в ДОО. Она направлена на выявление уровня сформированности плавательных умений, навыков и степени адаптации ребенка к водной среде. Мониторинг проводится два раза в год - в сентябре и мае.

Периодичность проведения: дважды за учебный год: вводный (октябрь – ноябрь) для определения стартового уровня и итоговый (май) для оценки динамики развития.

Форма организации: инструктором по физической культуре (плаванию) методом наблюдения за деятельностью детей во время выполнения специально подобранных контрольно-игровых заданий.

Продолжительность: диагностические упражнения распределяются на 2–3 практических занятия, чтобы не допускать физического переутомления и переохлаждения дошкольников.

Фиксация результатов: результаты фиксируются в сводных протоколах учета и служат основанием для корректировки образовательного процесса.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Плавание в дошкольном возрасте — не просто освоение двигательного навыка, а комплексное средство гармоничного развития личности ребёнка. В условиях ДОО занятия в бассейне становятся естественной площадкой для одновременной реализации всех образовательных областей, предусмотренных ФГОС ДО: от укрепления здоровья и формирования правильной осанки до развития речи, навыков сотрудничества и творческого самовыражения.

Особенность образовательной деятельности по плаванию состоит в её высокой интегративности: каждое упражнение в воде решает сразу несколько педагогических задач. Например, простое скольжение до обруча одновременно развивает координацию и мышечный корсет (физическое развитие), учит считать выдохи или определять расстояние (познавательное развитие), предполагает соблюдение очерёдности и помощь товарищу (социально-коммуникативное развитие), а образные задания («скользи, как стрела», «плыви, как рыбка») обогащают речь и развивают воображение (речевое и художественно-эстетическое развитие).

В данном разделе образовательная деятельность раскрыта по ключевым направлениям развития ребёнка с опорой на возрастные особенности дошкольников и специфику водной среды. Для каждого направления определены содержание работы, методы и приёмы, конкретные примеры упражнений и планируемые результаты — в формулировках, удобных для использования в рабочей программе и текущей документации инструктора по физической культуре. Особое внимание уделено практической реализуемости: все задания соотнесены с типовыми условиями бассейна в ДОО и доступным инвентарём, а также допускают дифференциацию по уровню подготовки детей.

Раздел учитывает преемственность с другими формами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду (закаливание, дыхательная гимнастика, «сухое плавание») и предусматривает взаимодействие с семьёй — через рекомендации и просветительские материалы. Такой подход обеспечивает системность работы и устойчивый образовательный эффект: ребёнок не только осваивает базовые плавательные навыки, но и приобретает ценный социальный опыт, учится осознанно относиться к своему здоровью и безопасно взаимодействовать с водной средой.

Физическое развитие

Содержание деятельности. Формирование жизненно важных двигательных умений в водной среде: безопасное вхождение в воду, ходьба и бег по дну, погружение лица и головы, выдох в воду, всплытие и лежание на воде («поплавок», «звёздочка»), скольжение на груди и спине, движения ногами и руками, согласование движений.

Методы и приёмы. Показ и образные команды («скользи, как стрела», «дыши, как паровоз»), тактильная поддержка инструктора, ориентиры (обручи, дорожки), постепенное усложнение от упражнений с опорой (доска, нудл) к самостоятельным действиям.

Примеры упражнений:

1. «Пузырьки»: серия выдохов в воду у бортика — развитие дыхательной системы и навыка выдоха в воду.
2. «Поплавок»: присесть, обхватить колени, задержать дыхание, всплыть — ощущение плавучести, расслабление.
3. Скольжение до обруча с доской и без — развитие координации и чувства воды.
4. Работа ногами у бортика в стиле кроль — укрепление мышц ног, развитие выносливости.

Планируемые результаты. Ребёнок уверенно погружает лицо в воду и делает выдох, держится на воде в позе «поплавок» или «звёздочка», скользит 2–4 м, проплывает 5–10 м в облегчённых условиях, соблюдает правила безопасности и порядок гигиенических процедур.

Социально-коммуникативное развитие

Содержание деятельности. Воспитание культуры поведения в бассейне: соблюдение очереди, взаимопомощь, бережное отношение к инвентарю, умение договариваться в игровых заданиях, соблюдение правил игр и эстафет. Формирование навыков самообслуживания: подготовка к занятию, использование средств гигиены, переодевание.

Методы и приёмы. Игровые ситуации на взаимодействие («помоги товарищу надеть шапочку», «пропусти вперёд того, кто волнуется»), правила-пиктограммы у входа в душевую и бассейн, рефлексия в конце занятия («кто сегодня помог другу?», «что мы делали по очереди?»).

Примеры упражнений и ситуаций:

1. Эстафета «Передай обруч»: передача предмета по цепочке без толчков — координация и культура взаимодействия.
2. Совместное раскладывание инвентаря по местам — ответственность и самостоятельность.
3. Ролевая игра «Спасатель и пловец»: отработка обращения за помощью и спокойного поведения при ЧП.

Планируемые результаты. Ребёнок соблюдает элементарные правила поведения в бассейне, действует по очереди, помогает сверстникам, самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, спокойно обращается за помощью к взрослому.

Познавательное развитие

Содержание деятельности. Освоение свойств воды (сопротивление, плавучесть, температура), ориентировка в пространстве бассейна (глубина, ориентиры, направление движения), понимание правил и инструкций, простейшие измерения (дистанция до обруча, количество выдохов).

Методы и приёмы. Проблемные вопросы («почему тело всплывает?», «где мельче/глубже?»), сравнение ощущений («в тёплой воде легче/сложнее?», «с доской плывётся быстрее/медленнее?»), использование ориентиров и меток для пространственной ориентировки, счёт выдохов или шагов по дну.

Примеры упражнений:

1. «Тонет — не тонет»: доставание предметов разной плотности — знакомство со свойствами воды.
2. «Доплыви до красного обруча»: ориентировка по цвету и дистанции.
3. «Считаем выдохи»: серия из 3–5 выдохов в воду — счёт и контроль дыхания.

Планируемые результаты. Ребёнок различает основные свойства воды, ориентируется в пространстве бассейна, понимает и выполняет многошаговые инструкции, использует простые количественные представления (счёт выдохов, шагов, повторений).

Речевое развитие

Содержание деятельности. Обогащение словаря терминами и понятиями, связанными с плаванием и безопасностью; развитие связной речи через обсуждение ощущений, правил, игровых сюжетов; проговаривание команд и названий упражнений.

Методы и приёмы. Образные названия упражнений («лягушка», «стрела», «паровоз»), вопросы на рефлекссию («что было легко?», «что было сложно?», «как ты дышал?»), проговаривание правил вслух, составление коротких рассказов по сюжетам игр.

Примеры упражнений:

1. «Назови действие»: ребёнок называет упражнение по показу («я скользил», «я делал выдох»).
2. «Объясни правило»: ребёнок объясняет одно простое правило (например, «не толкаться») своими словами.
3. Сюжетная игра «Путешествие по морю»: проговаривание ролей и действий в мини-сценарии.

Планируемые результаты. Ребёнок использует в речи базовые термины (скольжение, выдох, доска, нудл, обруч), формулирует простые правила безопасности, описывает свои ощущения и действия, отвечает на вопросы по содержанию занятия.

Художественно-эстетическое развитие

Содержание деятельности. Развитие выразительности и красоты движений в воде, восприятие ритма и темпа, эмоциональная отзывчивость на игровые сюжеты и музыкальное сопровождение.

Методы и приёмы. Музыкальные игры в воде, ритмические выдохи под счёт или музыку, образные задания на «красивое» скольжение и плавные движения, творческие задания («придумай свой способ проплыть тоннель»).

Примеры упражнений:

1. «Волны»: плавные движения руками под медленную музыку — развитие пластики и чувства ритма.
2. «Танец рук»: гребковые движения в ритме мелодии — координация и выразительность.
3. Творческое задание «Придумай движение рыбки» — самостоятельность и воображение.

Планируемые результаты. Ребёнок выполняет плавные, ритмичные движения, проявляет интерес к выразительным действиям в воде, эмоционально откликается на игровые и музыкальные сюжеты, стремится к красивым и аккуратным движениям.

Интеграция направлений в одном занятии (пример для группы 3–4 лет, 20 минут)

Сухая разминка (3–5 минут):

1. дыхательные упражнения с проговариванием («дуем, как ветер») — речевое и физическое развитие;
2. имитация скольжения и гребков («покажи, как плывёт рыбка») — физическое и художественно-эстетическое;
3. правила безопасности по пиктограммам — социально-коммуникативное.

Основная часть в воде (15 минут):

1. ходьба по дну с перешагиванием через цветные дорожки — ориентировка в пространстве (познавательное), координация (физическое);
2. «Пузырьки» у бортика (серия выдохов) — дыхание (физическое), счёт (познавательное);
3. скольжение до обруча с доской — двигательный навык (физическое), соблюдение очередности (социально-коммуникативное).

Заключительная часть (3–5 минут):

1. спокойная игра «Море волнуется» — эмоциональный комфорт, выразительность движений (художественно-эстетическое);

2. рефлексия: «Что понравилось? Что было трудно?» — речевое и социально-коммуникативное развитие.

Связь с другими формами физкультурно-оздоровительной работы ДОУ

Закаливание. Плавание органично дополняет систему закаливания: температурный режим воды и воздуха, гигиенические процедуры после занятия, контрастные элементы (по согласованию с медработником).

«Сухое плавание» и дыхательная гимнастика. Элементы включаются в утреннюю гимнастику и физкультминутки, что закрепляет навыки и снижает тревожность перед посещением бассейна.

Просветительская работа с родителями. Памятки по безопасности, домашние игры с водой, рекомендации по формированию гигиенических навыков обеспечивают преемственность и повышают эффективность программы.

Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений в области «Физическое развитие» включает парциальную программу Чеменева А.А., Столмакова Т.В.

Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011:

2.2. Календарно-тематическое планирование и сетка часов

В соответствии с методикой Чеменевой и Столмаковой, содержание реализуется через 4 взаимосвязанных блока: упражнения на суше (имитация) -> упражнения в воде (освоение среды) -> игры и эстафеты (закрепление) -> свободное плавание (автономия).

Занятия проводятся 1 раз в неделю для каждой возрастной группы в рамках второго часа физической культуры.

Возрастная группа	Продолжительность занятия в воде
Вторая младшая группа (3-4 года)	15 минут
Средняя группа (4-5 лет)	20 минут
Старшая группа (5-6 лет)	25 минут
Подготовительная группа (6-7 лет)	30-35 минут

Сетка часов и ключевые задачи по возрастам

Возрастная группа	Кол-во занятий	Ключевые задачи этапа	Ведущие игровые упражнения
Младшая группа (3–4 года)	1 в неделю / 36 в год	Снятие водобоязни, адаптация к водной среде, ходьба и бег по дну.	«Цапли», «Морской бой», «Рыбки и акула», «Фонтан» у бортика.
Средняя группа (4–5 лет)	1 в неделю / 36 в год	Освоение невесомости, погружение с головой, выдох в воду, «Звездочка».	«Поплавок», «Звездочки», «Водолазы», выдохи «Пузыри».
Старшая группа	1 в неделю / 36 в год	Постановка	«Стрела на

(5–6 лет)		скольжения, работа ног кролем, согласование элементов с дыханием.	груди/спине», «Винт», «Кто дальше проскользит».
Подготовительная группа (6–7 лет)	1 в неделю / 36 в год	Координация рук, ног и дыхания. Полная координация стилей, прикладное плавание.	«Дельфины», «Быстрые лодки», эстафеты, плавание в ластах.

Календарный план: Младшая группа (3–4 года) — 15 минут в воде

I КВАРТАЛ: Адаптация и знакомство с водой (13 занятий).

Сентябрь (зан. 1–4): Знакомство с бассейном, ТБ, правила гигиены, игры на суше («Суша — вода»).

Октябрь (зан. 5–8): Преодоление сопротивления воды («Цапли», «Поезд в тоннеле», «Собери игрушки»).

Ноябрь (зан. 9–13): Привыкание к брызгам на лице («Морской бой», «Дождик пошел»).

II КВАРТАЛ: Погружение и дыхание (14 занятий).

Декабрь (зан. 14–17): Приседания в воде, опускание лица («Где же наши ножки?», «Воробушки»).

Январь (зан. 18–20): Погружение с головой, открывание глаз («Водолазы», «Морские ракушки»).

Февраль (зан. 21–24): Ротовой выдох на воду и в воду («Подуй на одуванчик», «Кипящий чайник»).

III КВАРТАЛ: Горизонтальное положение и итоги (9 занятий).

Март (зан. 25–28): Горизонтальное положение с опорой («Крокодилы», «Фонтан» у бортика).

Апрель (зан. 29–32): Кратковременное безопорное удержание («Усни, рыбка», «Медуза» с нудлом).

Май (зан. 33–36): Итоговая диагностика, развлечение на воде «День Нептуна».

Календарный план: Средняя группа (4–5 лет) — 20 минут в воде

I КВАРТАЛ: Уверенность в воде и правильное дыхание (13 занятий).

Сентябрь (зан. 1–4): Повторение ТБ, восстановление навыков после лета, игры «Собери жемчуг».

Октябрь (зан. 5–8): Погружение с головой на 3–5 секунд, открывание глаз под водой («Морские следопыты»).

Ноябрь (зан. 9–13): Серийные выдохи в воду («Гуси шипят», «У кого больше пузырей»).

II КВАРТАЛ: Освоение безопорного положения (14 занятий).

Декабрь (зан. 14–17): Группировка и удержание равновесия («Поплавок», «Медуза» без опоры).

Январь (зан. 18–20): Горизонтальное положение на груди и спине («Звездочка на груди/спине»).

Февраль (зан. 21–24): Скольжение на груди после отталкивания, работа ног («Стрела», «Катерок» с доской).

III КВАРТАЛ: Скольжение и координация движений (9 занятий).

Март (зан. 25–28): Скольжение и работа ног на спине («Стрела на спине», поворот «Винт»).

Апрель (зан. 29–32): Сочетание скольжения, ног и выдохов, проплывание 2–3 м («Кто дальше проскользит»).

Май (зан. 33–36): Итоговая диагностика, спортивный праздник «Мы — будущие пловцы!»

Календарный план: Старшая группа (5–6 лет) — 25 минут в воде

I КВАРТАЛ: Совершенствование плавучести и длинное скольжение (13 занятий).

Сентябрь (зан. 1–4): Стартовая диагностика, удержание задержки дыхания до 5–8 сек, «Винт» на

время.

Октябрь (зан. 5–8): Длинное скольжение («Стрела») на груди и спине, подключение работы ног («Торпеды»).

Ноябрь (зан. 9–13): Серийные выдохи в воду (10–12 раз непрерывно), плавание с доской с опущенным лицом.

II КВАРТАЛ: Освоение движений рук и согласование элементов (14 занятий).

Декабрь (зан. 14–17): Обучение гребковым движениям рук стиля кроль («Мельница на воде», «Лодки без весел»).

Январь (зан. 18–20): Попеременные движения рук на спине («Плывем на спине с помощью рук»).

Февраль (зан. 21–24): Координация рук и ног при плавании кролем на задержке дыхания на 3–5 метров.

III КВАРТАЛ: Постановка дыхания и плавание на дистанцию (9 занятий).

Март (зан. 25–28): Обучение вдоху вбок при гребке рукой («Ванька-встанька», «Рыбка ловит воздух»).

Апрель (зан. 29–32): Плавание кролем на груди и спине в полной координации на 8–10 метров.

Май (зан. 33–36): Итоговое тестирование, водно-спортивный праздник «Дельфинята».

Календарный план: Подготовительная группа (6–7 лет) — 30–35 минут в воде

I КВАРТАЛ: Скорость, выносливость и длинный кроль (13 занятий).

Сентябрь (зан. 1–4): Входная диагностика техники и выносливости, заплывы на 5–10 м произвольно.

Октябрь (зан. 5–8): Совершенствование техники кроля, ритмичное дыхание («Догони руку», «Морские гонки»).

Ноябрь (зан. 9–13): Командная навигация, плавание по правой стороне, силовая выносливость ног (15 м на время).

II КВАРТАЛ: Кроль на спине, прыжки и ныряние (14 занятий).

Декабрь (зан. 14–17): Автоматизация кроля на спине, удержание высокой позиции бедер («Морской коршун»).

Январь (зан. 18–20): Ныряние в длину (3–4 м) и глубину, скользящий прыжок со стульчика («Морские археологи»).

Февраль (зан. 21–24): Прикладное плавание, ласты, транспортировка предмета в руке («Спасение игрушки»).

III КВАРТАЛ: Подготовка к школе, ГТО и итоги (9 занятий).

Март (зан. 25–28): Подготовка к ГТО (I ступень), удержание на воде 15–20 сек после дистанции.

Апрель (зан. 29–32): Комбинированное плавание («Винтом»: 5 м на груди — поворот — 5 м на спине), эстафеты.

Май (зан. 33–36): Финальный мониторинг, выпускной праздник «Выпускной бал Нептуна».

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Учитывая вашу работу инструктором по физкультуре в ДОУ и фокус на практической реализации программ (в т. ч. по закаливанию, планированию, разработке материалов для родителей), ниже — структурированный блок «Формы, способы, методы и средства реализации программы по плаванию», оформленный как готовый раздел рабочей программы.

Формы реализации Программы

Непосредственно образовательная деятельность (НОД) по плаванию — основная форма: регулярные занятия 1–2 раза в неделю с чёткой структурой (сухая разминка, основная часть в воде, заминка и гигиенические процедуры).

Интегрированные занятия — сочетание плавания с дыхательной гимнастикой, сенсорной интеграцией, развитием речи (названия упражнений, команды, обсуждение ощущений), формированием культурно-гигиенических навыков (душ, вытирание, переодевание).

Тематические развлечения и праздники на воде — «День воды», «Весёлые старты в бассейне», игровые эстафеты; решают задачи мотивации, закрепления навыков и эмоционального благополучия.

Индивидуальная и подгрупповая работа — для детей с разным темпом освоения навыков, со страхами, особенностями здоровья; задания подбираются по уровню сложности.

Совместная деятельность с родителями — памятки и рекомендации, домашние игры с водой, открытые занятия, спортивные праздники; обеспечивают преемственность и снижают тревожность ребёнка.

Режимные моменты с элементами «сухого плавания» и дыхания — включение имитационных упражнений и дыхательных практик в утреннюю гимнастику, физкультминутки, прогулки.

Способы реализации Программы

Поэтапное освоение навыков — от адаптации к воде и выдоха в воду к скольжению, всплыванию, работе ногами/руками и далее к плаванию способами (кроль на груди/спине в облегчённом варианте).

Циклическое планирование — учебный год делится на вводный (адаптация, безопасность), основной (освоение элементов) и закрепляющий (автоматизация, усложнение) циклы; внутри каждого — недельные микроциклы с нарастающей сложностью и чередованием нагрузки/восстановления.

Дифференциация заданий — внутри одной группы предлагаются варианты разной сложности (с опорой/без опоры, короткая/увеличенная дистанция, упрощённые/усложнённые условия).

Интеграция с общей физкультурно-оздоровительной работой ДОО — связь с закаливанием, общеразвивающими упражнениями, массажем стоп, профилактикой плоскостопия и осанки.

Мониторинг и корректировка — регулярная фиксация достижений в индивидуальных картах развития и чек-листах, на основании чего меняются темп и содержание занятий.

Методы реализации Программы

Словесные методы: образные команды и сравнения, понятные дошкольникам («выдыхай, как паровоз», «скользи, как стрела»), краткие инструкции, беседы о безопасности и гигиене, рефлексия в конце занятия («что понравилось?», «что было сложно?»).

Наглядные методы: показ движений инструктором, использование ориентиров (обручи, дорожки, метки на бортике), тактильная поддержка (лёгкая помощь в принятии горизонтального положения), демонстрация на плавательных досках и нудлах.

Практические методы: многократное повторение упражнений сначала по частям, затем в целом; выполнение в облегчённых условиях (с опорой, на мелкой части), далее — в усложнённых (без опоры, на глубине по грудь).

Игровые методы: сюжетные и несюжетные игры, игровые образы и мини-сюжеты («лягушка», «паровоз», «тоннель»), эстафеты и игровые задания на закрепление навыков.

Деятельностные методы: создание образовательных ситуаций, где ребёнок пробует, экспериментирует, выбирает варианты действий, оценивает свои ощущения («мне холодно/тепло», «я могу проплыть до обруча»).

Методы формирования компетенций: обучение правилам безопасности, порядку гигиенических процедур, взаимодействию в группе (очередь, не толкаться, помогать), самоконтролю и самооценке («я сегодня сделал 3 выдоха в воду»).

Средства реализации Программы

Оборудование и инвентарь:

1. Плавательные доски, нудлы, плавательные палки — для поддержки, скольжения, отработки движений ногами и руками.
2. Обручи, цветные дорожки, ориентиры на бортике — для игровых заданий, фиксации дистанции, развития ориентировки в воде.
3. Игрушки для игр в воде и предметы для ныряния (лёгкие тонущие игрушки, кольца, фигурки) — для мотивации и отработки погружения, открывания глаз в воде, доставания предметов со дна.
4. Средства индивидуальной защиты и гигиены (шапочки, полотенца, сланцы) — для соблюдения санитарных норм и формирования навыков самообслуживания.

Методические и дидактические средства:

1. Индивидуальные карты развития и чек-листы — для фиксации освоения навыков (погружение лица, выдох в воду, скольжение 2–4 м, проплывание 5–10 м и т. д.).
2. Карточки-схемы и пиктограммы — с простыми изображениями упражнений и правил безопасности; помогают детям запоминать последовательность действий.
3. Памятки и рекомендации для родителей — по подготовке к посещению бассейна, домашним играм с водой, правилам безопасности.
4. Сценарии тематических развлечений и праздников — готовые игровые модули для закрепления навыков в эмоционально комфортной обстановке.
5. Организационные и контрольные средства
6. Журнал допуска и посещаемости — фиксация медицинского допуска, температуры воды и воздуха, самочувствия детей.
7. Алгоритм действий при ЧС и правила поведения в бассейне — обязательный инструктаж перед каждым занятием, отработка действий в игровой форме.
8. Санитарно-гигиенические протоколы — порядок проведения гигиенических процедур до и после занятия, контроль чистоты инвентаря и оборудования.

Практические примеры связи «метод — средство — форма» (для вашего планирования):

1. Метод: игровой + наглядный. Средство: обруч как ориентир, нудл для поддержки. Форма: НОД по плаванию, модуль «Скольжение». Задание: «Проскользи до обруча, держась за нудл, затем без опоры 1 м».
2. Метод: деятельностный + формирование компетенций. Средство: карточки-пиктограммы с этапами гигиенических процедур. Форма: режимный момент + интегрированное занятие. Задание: самостоятельно пройти этапы «душ — вытирание — одевание» по карточке-схеме.
3. Метод: дифференцированный + практический. Средство: плавательные доски разной длины, игрушки для ныряния на разной глубине. Форма: подгрупповая работа. Задание: группа А — скольжение с доской до обруча; группа Б — скольжение без доски 1–2 м; группа В — доставание игрушки со дна на глубине по груди.

2.4. Особенности организации занятий с детьми с ОВЗ и ЗПР

Гидрореабилитация детей с ОВЗ и ЗПР направлена на социализацию, снятие психоэмоционального напряжения и коррекцию моторной сферы. Водная среда снижает гравитационную нагрузку, позволяя эффективнее осваивать схему собственного тела. Инструктор учитывает сниженный уровень самоконтроля, пространственной ориентации и быструю утомляемость таких детей.

- **Альтернативная коммуникация:** Использование визуальных карточек-пиктограмм (ПЕКС) на бортике. Дублирование команд четкими жестами.
- **Метод дробления инструкции:** Сложные координационные движения делятся на микрошаги. Обучение идет изолированно.
- **Сенсорная разгрузка:** Время непрерывной нагрузки сокращается на 30–40%. Вводятся паузы сенсорной релаксации.
- **Организационные условия:** Численность подгруппы при включении ребенка с ОВЗ сокращается до 6–8 человек. Воспитатель находится на обходной дорожке для подстраховки.

Коррекционные игры на воде для детей с ЗПР:

- «Послушное зеркало» — ребенок повторяет движения инструктора (развитие внимания).
- «Собери по цвету» — сбор плавающих мячей определенного цвета (отсекание лишних стимулов).
- «Морской ветерок» — плавный выдох на воду (нормализация дыхания и снятие тонуса).

2.5. Педагогическая поддержка и сопровождение ребёнка

Цель и задачи сопровождения

Цель: создать условия для безопасного, психологически комфортного и эффективного освоения ребёнком навыков плавания с учётом его индивидуальных особенностей, темпа развития и эмоционального состояния.

Задачи:

1. обеспечить эмоциональную безопасность и снизить тревожность при знакомстве с водной средой;
2. поддерживать мотивацию и формировать установку на успех («я могу, у меня получается»);
3. дифференцировать нагрузку и задания с учётом уровня подготовки, страхов, особенностей здоровья;
4. развивать самостоятельность и навыки самоконтроля в новых условиях (бассейн, правила, гигиена);
5. своевременно выявлять трудности и корректировать образовательный маршрут;
6. выстраивать партнёрское взаимодействие с семьёй для преемственности подходов и поддержки ребёнка.

Формы педагогической поддержки

Индивидуальная работа. Для детей с выраженной водобоязнью, медленным темпом освоения навыков, особенностями здоровья: отдельные короткие задания в мелкой части бассейна, работа с опорой, постепенное погружение.

Подгрупповая дифференциация. Внутри группы 8–10 детей формируются микрогруппы по уровню готовности: «новички» (адаптация, выдох, скольжение с доской), «осваивающие» (скольжение без опоры, работа ногами), «продвинутые» (согласование движений, проплывание дистанции).

Эмоциональная поддержка на занятии. Вербальные маркеры успеха («вижу, ты сегодня уже не держишь бортик», «ты сделал выдох глубже»), тактильная помощь (лёгкая поддержка под грудь/спину без «подхвата»), визуальные ориентиры (цветные метки, обручи).

Поддержка в режимных моментах. Помощь в подготовке к занятию (раздевание, душ, шапочка) и после него (вытирание, одевание) с постепенным наращиванием самостоятельности.

Работа с родителями. Памятки, короткие консультации, рекомендации по домашним играм с водой, объяснение тактики поддержки дома («не форсируйте», «отмечайте маленькие успехи»).

Методы и приёмы сопровождения

Метод «малых шагов» и поэтапного усложнения. Каждое новое действие — это 1–2 небольших изменения от уже освоенного (например, «скольжение с доской → скольжение с нудлом → скольжение без опоры 1 м»).

Игровые приёмы и образные команды. Вместо инструкций «держи корпус ровно» — образы: «стань стрелой», «плыви, как рыбка». Для выдоха: «дуй, как паровоз», «сделай много пузырей».

Тактильно-двигательная поддержка. Лёгкое сопровождение движения без полного удержания: инструктор направляет, но не делает движение за ребёнка.

Рефлексия и самооценка. В конце занятия 1–2 вопроса: «Что сегодня получилось лучше?», «Какое упражнение было самым трудным?». Для младших детей — выбор карточки-эмоции (улыбка/нейтральное лицо/грусть).

Визуализация правил и последовательности. Пиктограммы у входа в душевую и бассейн: «снять одежду», «принять душ», «надеть шапочку», «войти в воду спокойно».

Профилактика переутомления и переохлаждения. Контроль времени активной фазы, чередование нагрузки и спокойных игр, наблюдение за внешними признаками усталости (дрожь, бледность, вялость).

Сопровождение детей с особыми потребностями и трудностями

Дети с водобоязнью. Акцент на адаптацию: ходьба по дну, брызги, переливание воды, игры с плавающими игрушками. Погружение лица и выдох вводятся только после появления чувства безопасности. Используются игровые роли («спасатель», «исследователь»), работа в паре с воспитателем или родителем (если допустимо).

Дети с низким темпом освоения. Индивидуальные карточки-маршруты с 2–3 целевыми действиями на занятие (например, «сделать 3 выдоха в воду», «проскользить 1 м с доской»). Прогресс фиксируется в чек-листе, а не сравнивается с другими детьми.

Дети с особенностями здоровья. Согласование с медработником, щадящий режим (сокращённая основная часть, больше времени на разминку и заминку), исключение противопоказанных упражнений.

Взаимодействие участников сопровождения

Роль	Функции в сопровождении
Инструктор по физкультуре	Подбор дифференцированных заданий, контроль техники и безопасности, фиксация динамики, мотивация, связь с медработником и воспитателями.
Воспитатель группы	Помощь в подготовке и переодевании, эмоциональная поддержка, закрепление навыков самообслуживания, информирование родителей.
Медработник	Контроль допуска, оценка самочувствия, рекомендации по щадящему режиму, алгоритм действий при ЧС.
Родители	Поддержка дома, соблюдение рекомендаций, участие в просветительских мероприятиях, предоставление информации об особенностях ребёнка.

Практические примеры сопровождения на занятии (для группы 3–4 лет, 20 минут)

Адаптация и безопасность (3–5 минут, на суше). Ребёнок, который боится воды, не идёт сразу в бассейн: он ходит по мокрому полу, трогает воду рукой, смотрит, как другие брызгаются. Инструктор даёт индивидуальное задание: «Помоги разложить шапочки» или «Покажи, где нарисовано “принять душ”». Это снижает тревожность и даёт чувство причастности.

Основная часть в воде (15 минут). Ребёнок, который пока не готов погружать лицо, делает «пузырьки» у бортика, держась за нудл. Другой ребёнок, уже уверенно скользящий, выполняет то же упражнение, но без опоры. Инструктор использует одинаковые образы для всех («дую, как паровоз»), но разную степень поддержки.

Заключительная часть (3–5 минут). Спокойная игра «Море волнуется» и короткая рефлексия: «Кто сегодня сделал хотя бы один выдох в воду? Поднимите руку». Это фиксирует маленький успех и укрепляет уверенность.

Критерии эффективности сопровождения

1. ребёнок посещает занятия без выраженного страха, проявляет интерес к воде;
2. осваивает навыки в индивидуальном темпе, заметны регулярные микроуспехи;
3. соблюдает правила безопасности и порядок гигиенических процедур;
4. проявляет самостоятельность в режимных моментах (душ, переодевание, подготовка инвентаря);
5. родители отмечают снижение тревожности ребёнка и поддерживают интерес к занятиям.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации Программы

3.1.1. Материально-технические и санитарно-гигиенические условия

Реализация Программы обеспечивается наличием соответствующей инфраструктуры и оборудования, отвечающих требованиям безопасности и санитарно-эпидемиологическим нормам. 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.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приёма пищи, сна, всех других форм, физкультурно – 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.

В состав материально-технической базы входят:

1. плавательная чаша бассейна с зонированием по глубине, обеспечивающим возможность проведения занятий с детьми разных возрастных групп;
2. зал (рекреация в раздевальном помещении) для проведения подготовительной части занятия («сухое плавание», имитационные и общеразвивающие упражнения);
3. раздевальное помещение;
4. душевые кабины, оборудованные смесителями с регулировкой температуры воды;

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

1. освещенные и проветриваемые помещения;
2. текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
3. дезинфекция ванны после ООД;
4. анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролирует медсестра.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Младшая	34 - 33	27	0,3 -0,4
Средняя	33 - 32	27	0,4 -0,6
Старшая	30 - 32	25 - 27	0,7-0,8
Подготовительная	30 - 32	25 - 27	0,7-0,8

Оснащение инвентарём соответствует игровому характеру программы «Послушные волны» и включает:

- вспомогательные плавательные средства: доски, нудлы, надувные;
- игровой инвентарь: плавающие и тонущие игрушки, обручи, мячи;
- средства индивидуальной гигиены: шапочки для плавания, сланцы, полотенца (предоставляются родителями либо учреждением в установленном порядке).

3.1.2. Организационные условия

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями воспитанников и принципами поэтапного освоения навыков, заложенными в программе «Послушные волны».

Формирование подгрупп производится с учётом возраста и уровня плавательной подготовленности детей:

- младшая группа (3–4 года) — не более 12 человек;
- средняя группа (4–5 лет) — не более 12 человек;
- старшая и подготовительная группы (5–7 лет) — не более 12 человек.

Продолжительность занятий дифференцирована по возрастам:

для детей 3–4 лет — 15–20 минут;

для детей 4–5 лет — 20–25 минут;

для детей 5–6 лет и 6–7 лет — 25–30 минут.

Структура каждого занятия строго регламентирована и включает три обязательных этапа:

Вводная часть (на суше): разминка, дыхательные упражнения, инструктаж по технике безопасности, актуализация правил поведения в бассейне.

Основная часть (в воде): выполнение упражнений согласно тематическому плану, игровых заданий, отработка элементов техники плавания с учётом этапа обучения.

Заключительная часть: спокойные игры малой подвижности, рефлексия, подведение итогов, гигиенические процедуры.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям плаванием. Контроль самочувствия детей проводится инструктором до, во время и после занятия с фиксацией данных в журнале допуска.

3.2. Психолого-педагогические условия

Педагогический процесс строится на принципах личностно ориентированного подхода, поэтапности и игровой мотивации, соответствующих методологии программы «Послушные волны».

Ключевые психолого-педагогические условия:

1. Поэтапное освоение навыков с декомпозицией каждого двигательного действия на элементарные операции и последовательным усложнением заданий.

2. Использование игровых методов и образных формулировок, позволяющих снизить тревожность и повысить вовлечённость детей (сюжетные задания, игровые роли, метафорические команды).

3. Дифференцированный подход к подбору упражнений с учётом индивидуальных особенностей ребёнка (темп освоения навыков, наличие страхов, особенности физического развития).

4. Создание эмоционально благоприятной среды посредством безоценочного отношения, акцентирования на индивидуальных достижениях, предоставления права на паузу или отказ от выполнения конкретного задания без негативных санкций.

5. Развитие самостоятельности и навыков самообслуживания через алгоритмизированные действия (последовательность гигиенических процедур, подготовка и уборка инвентаря) с постепенным увеличением доли самостоятельной деятельности ребёнка.

Условия взаимодействия участников образовательных отношений

Эффективность реализации Программы достигается за счёт согласованных действий всех участников образовательного процесса.

Функции участников:

Инструктор по физической культуре: организация и проведение занятий, подбор дифференцированных заданий, мониторинг динамики освоения навыков, обеспечение безопасности, взаимодействие с медицинским работником.

Воспитатели групп: содействие в подготовке детей к посещению бассейна, закрепление навыков самообслуживания, информирование родителей, эмоциональная поддержка воспитанников.

Медицинский работник: контроль допуска к занятиям, оценка самочувствия детей, предоставление рекомендаций по щадящему режиму для отдельных воспитанников, оказание первой помощи при необходимости.

Родители (законные представители): обеспечение ребёнка необходимыми принадлежностями, соблюдение рекомендаций по подготовке к занятиям, поддержка мотивации ребёнка, участие в просветительских мероприятиях.

Взаимодействие с родителями реализуется через:

- индивидуальные консультации по вопросам адаптации ребёнка к занятиям;
- предоставление памяток и рекомендаций по организации домашних игр с водой и закаливающих процедур (с учётом согласованности с медицинскими рекомендациями);
- проведение открытых занятий и спортивных праздников для демонстрации достижений детей и формирования позитивного отношения к плаванию.

3.3. Оценочно -мониторинговые условия

Система оценки результативности освоения Программы носит диагностический и формирующий характер, исключая соревновательные и рейтинговые механизмы.

Мониторинг индивидуального прогресса осуществляется посредством:

1. наблюдения за выполнением контрольных упражнений (погружение лица, выдох в воду, скольжение, проплывание заданной дистанции и др.);
2. фиксации результатов в индивидуальных картах развития ребёнка с использованием условных обозначений («освоен», «осваивается», «требует дополнительной отработки»);
3. проведения входной (сентябрь) и итоговой (май) диагностики по контрольным заданиям, предусмотренным программой «Послушные волны»;
4. учёта качественных показателей (степень самостоятельности, уровень тревожности, соблюдение правил безопасности, динамика самостоятельного выполнения гигиенических процедур).

Критерии и шкала оценивания

Оценка индивидуальных достижений воспитанников осуществляется по 3-балльной системе:

- **3 балла (Высокий уровень / Навык сформирован):** Ребенок выполняет тестовое задание технически правильно, осознанно, самостоятельно. Отсутствуют признаки страха или скованности. Дыхание полностью согласовано с движениями.

- **2 балла (Средний уровень / Навык в стадии формирования):** Ребенок выполняет задание с незначительными техническими погрешностями (недостаточная глубина выдоха, незначительное сгибание ног в коленях, нарушение траектории). Требуется повторное объяснение или минимальная помощь инструктора.

- **1 балл (Низкий уровень / Навык не сформирован):** Ребенок категорически отказывается от выполнения задания, проявляет выраженный страх перед водой (гидрофобию), не способен опустить лицо в воду или оторвать ноги от дна бассейна.

Содержание диагностических тестов по возрастным группам

1. Младшая группа (3–4 года)

- **Тест №1. «Цапли и лягушата» (Передвижение):** Оценка уверенности опорного движения. Ребенок должен выполнить ходьбу с высоким подниманием бедра, бег и прыжки в воде без поддержки взрослого.

- **Тест №2. «Умоем личико» (Контакт с водой):** Оценка готовности к погружению. Ребенок должен набрать воду в ладони и омыть лицо, либо погрузить лицо в воду до уровня носогубного треугольника.

- **Тест №3. «Пузыри» (Первичный выдох):** Оценка способности выполнять ротовой выдох на поверхность воды («подуть на чай») без задержки дыхания.

2. Средняя группа (4–5 лет)

- **Тест №1. «Водолазы» (Полное погружение):** Погружение под воду с головой на 2–3 секунды с открыванием глаз для фиксации лежащего на дне предмета.

- **Тест №2. «Морские пузыри» (Выдох в воду):** Выполнение серии из 3–5 непрерывных, последовательных выдохов в водную среду с полным погружением лица.

- **Тест №3. «Звездочка на груди» (Горизонтальное положение):** Принятие безопорного горизонтального положения на груди с разведенными в стороны руками и ногами, лицо погружено в воду. Удержание от 3 секунд.

- **Тест №4. «Поплавок» (Группировка):** Принятие положения плотной группировки (подбородок к груди, колени обхвачены руками) с последующим пассивным всплытием спиной вверх.

3. Старшая группа (5–6 лет)

- **Тест №1. «Стрела на груди» (Скольжение):** Плотный толчок ногами от бортика/дена бассейна, скольжение на груди с вытянутыми вперед прямыми руками. Длина скольжения не менее 1,5–2 метров.

- **Тест №2. «Стрела на спине» (Скольжение на спине):** Толчок от бортика, руки вытянуты вдоль туловища или за головой, лицо обращено строго вверх, тело сохраняет горизонтальное положение.

- **Тест №3. «Торпеда на груди» (Работа ног):** Скольжение на груди с непрерывными попеременными движениями ног (стиль кроль) при удержании выпрямленного корпуса.

- **Тест №4. «Хозяин дна» (Ныряние):** Погружение под воду на глубину по грудь с целью сбора 2–3 тонущих предметов за один цикл задержки дыхания.

4. Подготовительная к школе группа (6–7 лет)

- **Тест №1. «Кроль на груди» (Техника плавания):** Плавание кролем на груди на дистанцию 10–15 метров с демонстрацией непрерывной работы ног, попеременных гребков руками и поворота головы для вдоха.
- **Тест №2. «Кроль на спине» (Координация на спине):** Плавание на спине на дистанцию 10–15 метров в полной координации (согласованные движения рук и ног).
- **Тест №3. «Пловец-эксперт» (Согласование дыхания):** Проплывание отрезка 5–7 метров с выполнением циклического выдоха в воду на каждый третий гребок руками (трехтактный цикл).
- **Тест №4. «Дельфины» (Стартовый прыжок):** Выполнение контролируемого прыжка в воду с бортика бассейна (высота до 30 см) ногами вперед с последующим переходом в скольжение.

Результаты мониторинга используются для корректировки индивидуального образовательного маршрута, подбора дифференцированных заданий и планирования содержания последующих занятий.

3.4. Правила безопасного поведения для воспитанников:

- Запрещается входить в помещение бассейна, раздевалку или душевую без разрешения взрослых.
- Запрещается бегать в помещениях бассейна — пол мокрый и скользкий.
- Запрещается толкать друг друга, хватать за руки/ноги, прыгать с бортика без команды.
- Запрещается вскрикивать и подавать ложные сигналы о помощи (крик — сигнал о реальной беде).

3.5. Алгоритм действий в чрезвычайных ситуациях (ЧС):

- При ухудшении самочувствия ребенка инструктор незамедлительно выводит его из воды и передает медсестре.
- При получении травмы инструктор дает команду всем детям выйти из воды к бортику и вызывает медсестру.
- При пожарной тревоге или аварии дети немедленно выводятся из воды, воспитатель и инструктор накидывают на них халаты/полотенца и эвакуируют в безопасное теплое помещение.
-

3.6. План мероприятий

3.7.

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок	Отм.
1.	Консультация на групповых родительских собраниях: «Здоровые дети - успешные дети» , «Оздоровительное значение плавания».	Сентябрь – октябрь, февраль	
2.	Развлечение на воде «Квак-чемпионат» (средняя группа)	Октябрь	
3.	Развлечение на воде «В гостях у Вумурта» (старшая группа)	Ноябрь	
4.	Развлечение «Новый год на воде» (младшая группа)	Декабрь	
5.	Строительство зимних построек во взаимодействии с узкими специалистами	Декабрь	
6.	Праздник «Масленица»	Февраль	
7.	Открытые занятия, развлечения на воде для родителей «Семейные забавы» (с консультациями)	Март	

	(подготовительная группа)		
8.	Развлечение на воде «Космическая одиссея» (старшая группа)	Апрель	
9.	Городской праздник в рамках Спартакиады «Малыши открывают спорт»	Апрель (по плану УДО)	
10.	Развлечение на воде «Дошколята - смелые, отважные ребята» (подготовительная группа)	Май	
11.	Индивидуальное консультирование родителей и воспитателей	В течение года	
12.	Разработка методических рекомендаций, карточек, пособий	В течение года	
13.	Участие в праздниках и развлечениях ДООУ (для детей и взрослых)	В течение года	
14.	Участие во всероссийском лыжном соревновании «Лыжня России -2018»	Февраль	

Форма организации	Возраст детей/продолжительность			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Плавание	15мин	20мин	25мин	30мин
Развлечения	15-20мин		25-30мин	
Праздники	15-20 мин	30-40мин	40-60мин	

3.7. Взаимодействие с семьей

В МОУ Детский Сад №370 осуществляется систематическое, разностороннее просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказания им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. У родителей есть возможность принимать непосредственное участие в мероприятиях, образовательной деятельности по физическому воспитанию своих детей.

№ п/п	Формы работы	Цель	Сроки исполнения	Ответственный
1.	Выступления на родительских собраниях	Ознакомление родителей с физкультурно – образовательной работой ДООУ, оздоровительное значение плавания.	2 раза в год	инструктор по физ-ре на бассейн
2.	Консультации	Педагогическое просвещение родителей по вопросам физического развития и воспитания детей; разработка	1 раз в месяц	инструктор по физ-ре на бассейн

		рекомендаций.		
3.	Оформление информационных материалов	Информирование родителей о проведении развлечений на воде (фото – газета)	В течении года	инструктор по физ-ре, воспитатели
4.	Совместные мероприятия. Развлечение «Семейные забавы на воде»	Формирование практических навыков взаимодействия родителей с ребенком в процессе совместной деятельности.	1 раз в год	инструктор по физ-ре на бассейн, воспитатели, родители

Перспективное планирование работы с родителями

Месяц	Форма работы и тема мероприятия	Содержание и цель
Сентябрь	Родительское собрание, анкетирование: «Бассейн в детском саду: с чего начать?»	Знакомство родителей с целями программы. Проведение входного анкетирования (выявление страхов воды). Памятка: «Чек-лист: собираем сумку в бассейн».
Октябрь	Консультация, индивидуальные беседы: «Преодоление водобоязни у детей 3–5 лет»	Разбор психологических причин страха воды. Рекомендации по гигиене и мытью головы дома в ванной без слез для облегчения адаптации.
Ноябрь	Папка-передвижка, мастер-класс (видео): «Игры в ванной — первый шаг к плаванию»	Подборка игровых упражнений по методике Чеменовой для домашних условий («Кипящий чайник», «Умоем личико»). Видео-советы инструктора.
Декабрь	Фотовыставка, консультация: «Как мы дружим с водой. Плавание и закаливание»	Оформление стенда «Наши успехи в бассейне». Консультация медсестры и инструктора о профилактике простудных заболеваний средствами закаливания.
Январь	Наглядная информация, информационный листок: «Правила безопасности на замерзших водоемах»	Сезонный инструктаж для родителей о правилах поведения зимой вблизи водоемов. Формирование семейной культуры безопасности.
Февраль	Круглый стол, индивидуальный показ: «Осанка и плавание: профилактика нарушений»	Практические советы инструктора по развитию опорно-двигательного аппарата. Разбор упражнений «Сухого плавания» для выполнения дома.
Март	День открытых дверей, видеорепортаж: «Послушные волны: смотрим успехи детей»	Проведение открытых показов занятий для родителей старших групп (или трансляция видеозаписей). Демонстрация «Звездочки» и «Поплавка».
Апрель	Информационный стенд,	Консультация-инструктаж перед

	практикум: «Лето близко: безопасность на открытой воде»	летним периодом отпусков. Обучение родителей правилам контроля за детьми во время купания в реке/море.
Май	Водный праздник, итоговое анкетирование: «Финальный заплыв: выпускной в бассейне»	Совместный спортивный праздник «День Нептуна» с участием родителей в качестве зрителей. Итоговое анкетирование родителей, сбор отзывов.

3.8. Повышение профессиональной компетентности

1.	Посещение курсов повышения квалификации.	согласно плану УДО	Инструктор по плаванию
2.	Самообразование	согласно плана по соамообразованию	Инструктор по плаванию
3.	Участие в проведении методических объединений	по плану УДО	Инструктор по плаванию

3.9. Расписание занятий

Дни Недели	Группа	Время
Понедельник	№ 6	9:20
	№ 1	9:45
	№ 5	10:05
	№ 11	10:50
	№ 10	11:20
Среда	№ 3	9:20
	№ 4	9:40
	№ 7	10:05
	№ 12	10:30
	№ 2	11:25

3.10. Материально – техническое обеспечение программы

Паспорт бассейна.

Технические данные:

1. общая площадь бассейна -125,2 м²;
2. площадь чаши - 65,8 м²;
3. коридор 3,5 м²;
4. душевая 4,1м²;
5. туалет 2 м²;
6. раздевалка 13,1м²;
7. коридор 3,6м²;
8. душевая 4м²;

9. Имеется приточная вентиляция, вытяжная вентиляция, отапливаемые полы, 5 окон пластиковых, 3 витража между спортивным залом и бассейном, два дверных проема бассейна обшиты пластиком, два треугольных выступа в бассейне обшиты пластиком, одна раздвижная пластиковая дверь, три напольных пластмассовых дорожки, напольная дорожка (палас).

Физкультурное оборудование.

1. доски для плавания - 13
2. кольца (маленькие, средние) - 20
3. мячи (средние надувные) - 6
4. мячи (большие надувные) - 2
5. обручи большие - 2
6. шарики пластмассовые (маленькие) - 50
7. игрушки для подныривания - 10

Атрибуты.

- цветные помпоны для танцевальных упражнений - 15

Методические материалы

Подвижные игры на воде.

1. игры и игровые упражнения, способствующие овладению умением передвигаться в воде;
2. игры и игровые упражнения, способствующие овладению выдохами в воду;
3. игры и игровые упражнения, способствующие овладению навыкам погружения и открывания глаз в воде;

План работы с детьми, воспитателями, узкими специалистами и родителями по плаванию:

1. план работы
2. консультации для родителей:

Праздники и развлечения на воде (сценарии):

1. Праздник на воде «День Нептуна»

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1. Протокол педагогического мониторинга

Группа: _____

Учебный год: 20__ / 20__

Период проведения: _____

Дата проведения: «__» _____ 20__ г.

Инструктор по плаванию: _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Т	Т	Т	Т	Сумма баллов	Средний балл	Уровень (Н/С/В)	Примеч.
		ес т 1 (1- 3 б.)	ес т 2 (1- 3 б.)	ес т 3 (1- 3 б.)	ес т 4 (1- 3 б.)				
1									
2									
3									
	ИТОГО / Средний:								

Сводная аналитическая таблица по группе

Уровень освоения программы	Количество детей (чел.)	Процент (%)
-------------------------------	-------------------------	-------------

Высокий уровень (11–12 баллов / средний балл 2.6 – 3.0)		
Средний уровень (7–10 баллов / средний балл 1.6 – 2.5)		
Низкий уровень (4–6 баллов / средний балл 1.0 – 1.5)		

Выводы и рекомендации инструктора:

Подпись инструктора: _____ / _____ /

Приложение 2. Игровая картотека на воде (10 ключевых игр)

1. «Пузырьки»

Как играть. Ребёнок стоит у бортика (или держится за доску), делает вдох, опускает лицо в воду и выдыхает, создавая пузыри. Можно устроить мини-соревнование: «у кого дольше цепочка пузырей».

Цель. Формирование навыка выдоха в воду — база для техники плавания.

Навык. Дыхание, привыкание к воде, снижение страха.

2. «Поплавок»

Как играть. Присесть в воде, обхватить колени руками, подтянуть к груди, задержать дыхание на короткий момент и позволить телу всплыть. Удерживать позу несколько секунд, затем встать.

Цель. Ощутить плавучесть, научиться расслабляться в воде.

Навык. Горизонтальное положение тела, расслабление, уверенность.

3. «Звёздочка»

Как играть. Из положения стоя оттолкнуться от дна или бортика, лечь на воду (на груди или на спине), руки и ноги развести в стороны, смотреть вверх (на спине) или вниз (на груди). Стараться удержать горизонтальное положение максимально долго.

Цель. Закрепить навык лежания на воде, почувствовать опору воды.

Навык. Равновесие, плавучесть, контроль положения тела.

4. «Скользи до обруча»

Как играть. У бортика принять положение для скольжения: руки вытянуты вперёд, лицо в воде, выдох. Оттолкнуться ногами и скользить по поверхности до цветного обруча. Сначала с доской, затем без неё.

Цель. Научиться скольжению, почувствовать «тянущееся» тело.

Навык. Скольжение, обтекаемая форма, координация.

5. «Достань сокровище»

Как играть. На дно кладут яркие тонущие игрушки/кольца. Ребёнок делает выдох в воду, наклоняется и достаёт предмет. Для старших детей — с открыванием глаз под водой.

Цель. Преодолеть страх погружения лица, тренировать задержку дыхания на комфортном уровне.

Навык. Погружение лица, ориентировка под водой, смелость.

6. «Моторная лодка»

Как играть. Держась за доску или нудл, ребёнок работает ногами (кроль) и «едет» вперёд по дорожке или до ориентира. Темп — спокойный, инструктор задаёт ритм хлопками.

Цель. Поставить ритмичную работу ног, почувствовать продвижение в воде.

Навык. Работа ногами, ритм, продвижение вперёд.

7. «Торпеда»

Как играть. Скольжение с работой ног: оттолкнуться, лечь на грудь, руки вытянуты, ноги работают кролем. Проплыть 2–4 м до обруча или метки.

Цель. Объединить скольжение и работу ног.

Навык. Согласование движений, скольжение + ноги, дистанция.

8. «Море волнуется» (водная версия)

Как играть. Дети свободно двигаются в воде (ходят, прыгают, делают брызги). По команде «Море волнуется — раз!» замирают в любой позе на воде: «поплавок», «звёздочка», «стрела». Инструктор отмечает красивые и правильные позы.

Цель. Развивать чувство равновесия, контроль тела, внимание и слуховую реакцию.

Навык. Самоконтроль, плавность, осознанность движений.

9. «Передай обруч»

Как играть. Дети стоят в цепочке у бортика. Первый передаёт обруч следующему, не выходя из воды (можно прокатить по воде или передать над водой). Вариант: эстафета — пролезть в обруч и передать дальше.

Цель. Отработать очередность, бережное обращение с инвентарём, командное взаимодействие.

Навык. Социально-коммуникативные навыки, безопасность, координация.

10. «Паровоз»

Как играть. Цепочка детей держится друг за друга (за пояс или плечи). «Паровоз» двигается по бассейну шагом или лёгким бегом по дну, инструктор задаёт темп и команды: «чух-чух», «поворот», «остановка».

Цель. Снизить тревожность через групповую поддержку, привыкнуть к движению в воде в группе.

Навык. Уверенность в воде, ориентация в группе, ритм и темп.

Приложение 3. Бланки анкет для родителей

ВХОДНАЯ АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (Сентябрь)

Уважаемые родители! В рамках реализации программы «Послушные волны» просим вас ответить на вопросы. Это поможет подобрать индивидуальный подход к вашему ребенку.

1. ФИО ребенка: _____

2. Возрастная группа: _____ Дата заполнения: _____

3. Был ли у вашего ребенка ранее опыт посещения бассейна или купания в открытых водоемах?
☐ Да, регулярно ☐ Редко (только летом на море) ☐ Нет, опыта нет

4. Как ребенок относится к процессу мытья дома (в ванне, под душем)?
☐ Положительно, любит воду ☐ Нейтрально ☐ Отрицательно (боится, не любит мыть голову)

5. Замечали ли вы у ребенка страх перед водой?
☐ Нет, страха нет ☐ Боится глубины ☐ Боится попадания брызг в лицо ☐ Боится заходить без взрослого

6. Умеет ли ребенок самостоятельно (без вспомогательных средств) держаться на воде?
☐ Нет, совсем не умеет ☐ Пытается держаться, но недолго ☐ Уверенно держится и плавает

7. Особенности здоровья и развития, о которых важно знать инструктору (аллергия на хлор, отиты, судороги и др.):

8. Каких результатов вы больше всего ожидаете от занятий плаванием?
☐ Укрепление здоровья, закаливание ☐ Преодоление страха воды ☐ Обучение базовым стилям плавания

ИТОГОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (Май)

Уважаемые родители! Учебный год по программе «Послушные волны» завершается. Просим вас поделиться своим мнением о результатах занятий вашего ребенка.

1. ФИО ребенка: _____

2. Возрастная группа: _____ Дата заполнения: _____

3. С каким настроением ваш ребенок шел на занятия в бассейн в течение года?

☐ Всегда с радостью ☐ Чаще всего с удовольствием ☐ Иногда неохотно ☐ Не хотел ходить

4. Заметили ли вы положительные изменения в отношении ребенка к воде за этот год?

☐ Да, исчез страх, стал уверенным ☐ Да, стал спокойнее к брызгам ☐ Изменений нет ☐ И раньше не боялся

5. Каких навыков, по вашему мнению, ребенок достиг за учебный год? (выберите все подходящие)

☐ Научился нырять и задерживать дыхание ☐ Освоил упражнения «Звездочка» / «Поплавок»
☐ Научился скользить и работать ногами ☐ Научился самостоятельно проплывать дистанцию

6. Заметили ли вы оздоровительный эффект от занятий (снижение частоты простудных заболеваний)?

☐ Да, ребенок стал болеть заметно меньше ☐ Болел в пределах нормы ☐ Не заметили

7. Как вы оцениваете работу инструктора по плаванию и организацию занятий?

☐ Отлично ☐ Хорошо ☐ Удовлетворительно ☐ Неудовлетворительно

8. Ваши отзывы, пожелания и предложения на следующий год:

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / Под ред. А. А. Чеменевой. — М.: Детство-Пресс, 2011.
2. Чеменева А. А., Мельникова О. В. Коммуникативно-двигательная деятельность дошкольников на занятиях плаванием // Дошкольное воспитание.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. — М.: Сфера, 2010.
4. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. — М.: Просвещение.
5. Рубак М. В. Раз, два, три, плыви (Программа развития свойств плавучести у детей). — М.: Обруч.