

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 3

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
Совета МДОАУ д/с № 3
Протокол № 1 от 17.09.2020



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОАУ д/с № 3
Е.А. Ужинцева
17.09 2020 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Обучение детей плаванию
в детском саду»**

**Инструктор по Ф.К.:
М.В. Лощилова**

2020

Содержание

1.	Целевой раздел	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цели и задачи программы дополнительного образования	2
1.3.	Принципы программы дополнительного образования	3
1.4.	Планируемые результаты (целевые ориентиры)	4
2.	Содержательный раздел	5
2.1.	Возрастные и индивидуальные возможности ребенка	5
2.2.	Учебно-методическое обеспечение	7
2.3.	Планирование НОД по плаванию	8
3.	Организационный раздел	13
3.1.	Организация НОД	13
3.2.	Условия реализации программы	13
3.3.	Обеспечение безопасности НОД	14
3.4.	Структура НОД	15
3.5.	Материально-техническое оснащение бассейна	16
	ПРИЛОЖЕНИЕ № 1	17
	ПРИЛОЖЕНИЕ № 2	19
	ПРИЛОЖЕНИЕ №3	21

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа, направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Дополнительная программа (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 №30384) (далее – Стандарт);

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – общеобразовательным программам дошкольного образования»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13» Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Используются парциальные программы:

- Т.И. Осокиной Программы обучения плаванию в детском саду, «Обучение плаванию в детском саду».

- Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

1.2. Цели и задачи программы дополнительного образования

Цель программы – создание благоприятных условий для охраны жизни и укрепления здоровья детей, совершенствования функций детского организма, развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование у детей положительного отношения к занятиям в бассейне и привития привычки к здоровому образу жизни.

Задачи дополнительной программы:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- освоить технические элементы плавания;

обучить разным стилям и способам плавания;

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного аппарата;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям в бассейне.

Возраст детей: программа рассчитана для детей 4-7 лет.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на три года обучения.

- для среднего возраста 72 занятия в год, (2 раза в неделю).
- для старшего возраста 72 занятия в год (2 раза в неделю).
- для подготовительной группы 72 занятия в год (2 раза в неделю).

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Форма и режим НОД:

Количество детей в подгруппе не более 12 человек. Набор производится в начале учебного года на свободной основе, в том числе это дети с ОВЗ и дети-инвалиды.

Режим занятий: 2 раза в неделю во вторую половину дня, продолжительность занятий соответствует возрасту детей.

1.3. Принципы программы дополнительного образования

- **Принцип систематичности** - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **Принцип сознательности и активности** - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- **Принцип наглядности** - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению);

- **Принцип доступности** - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **Принцип индивидуального подхода** - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **Принцип постепенности в повышении требований** - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.4. Планируемые результаты освоения программы (Целевые ориентиры)

Ребенок, выпущенный из кружка «Дельфинёнок», должен обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 4 - 5 лет.

1. Разнообразные способы передвижения в воде. Ориентирование в воде.
2. Выдохи в воду, задержка дыхания в воде, открывание глаз в воде, находить и доставать предметы со дна бассейна.
3. Выполнение разнообразных движений по команде педагога.
4. Лежание на груди. Лежание на спине. Скольжение на воде.

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 5 - 6 лет.

1. Умение выполнять различные движения в воде по заданию педагога.
2. Умение погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна. Умение нырять в обруч.
3. Умение лежать на воде, выполнять движения руками и ногами по технике «кроль». Плавание с доской при помощи движений рук и ног разными способами.
4. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 6 - 7 лет.

1. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на груди.
2. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на спине.
3. Выполнять серии выдохов в воду, погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде.
4. Согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине).

2. Содержательный раздел

2.1. Возрастные и индивидуальные возможности ребенка

Возрастные возможности детей 4-5 лет.

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

Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов - сердца и кровеносных сосудов - ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику.

К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечнососудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга.

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание.

Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализации» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Возрастные возможности детей 5-6 лет.

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4 - 5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1 - 2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно — длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается.

Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном 10 статическом положении долго удерживать спину прямой.

К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечнососудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. Возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость,

дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возрастные возможности детей 6-7 лет.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации, что может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Число дыханий в минуту - в среднем 25. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге - еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6 - 7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры.

С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2.2. Учебно-методическое обеспечение

Программа обучения плаванию	-Т.И. Осокиной Программы обучения плаванию в детском саду, «Обучение плаванию в детском саду» - Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
------------------------------------	--

Технологии и методические пособия	-С.А. Толкачёв «Плавание» Л.П. Макаренко «Плавайте на здоровье»
Картотеки	- Игры на воде 3-7 лет

2.3. Планирование НОД по плаванию

Средняя группа (4-5 лет)

Задачи:

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм;
- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния.

Знания

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды.
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения на подвижность суставов, координацию, гибкость, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными, облегченными и неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне.
- В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Ходьба по дну с выполнением движений руками кролем на груди и кролем на спине.
- Движения руками кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них.
- Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.
- Плавание облегченными, неспортивными спортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.
- Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.
- Спады в воду из различных положений с горки: сидя, лежа на горке, прыжок в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на горке.

Требования

- Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.

Уметь

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять, спад в воду из любого положения;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами.

Старшая группа (5-6 лет)

Задачи

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- учить выполнять повороты при плавании на груди;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать

- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;
- простейшие сведения из истории плавания.

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца».
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.
 - Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.
 - Выполнять скольжение на груди на дальность.
 - Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в наклоне.
- Плавание при помощи движений руками кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Движения ногами кролем, с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

Требования

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.
- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь

- выполнять 9-12-15 выдыхов в воду.
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.
- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м.
- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Задачи

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 7 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево.
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

Знания

Знать

- правила безопасности на воде;

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.
- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.
- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.
- Эстафеты, игры в воде.

Упражнения в воде

- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.
- Совершенствование различных вариантов дыхания.
- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании.
- Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.

Требования

Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

Уметь

- выполнять 15-20-25 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;
- выполнять скольжение на груди 4-5-6 м;
- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска) 5-7-4м.

3. Организационный раздел

3.1. Организация НОД

Образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся во второй половине дня.

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

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

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

3.2. Условия реализации программы

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

Санитарно гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 4.1.3049-13 от 15.05.2013

и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения,
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря,
- ежедневное мытье чаши бассейна,

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

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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне:

t воздуха в раздевалке (C0)	t воздуха в душевой	t в бассейне (C0)	t воды (C0)
25	25	На 1- 2 C0 выше воды	30-32

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

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, колобашки, резиновые игрушки и т.д.),

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

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

3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

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

- 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.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- 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:

1. Внимательно слушать задание и выполнять его.
2. Входить в воду только по разрешению преподавателя.
3. Спускаться по лестнице спиной к воде.
4. Не мешать друг другу.

5. Не наталкиваться друг на друга.
6. Не кричать.
7. Не топить друг друга.
8. Не бегать в помещении бассейна.
9. Проситься выйти по необходимости.
10. Выходить быстро по команде инструктора.

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

3.4. Структура НОД

В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

- традиционное;
- тренировочное;
- занятие, построенное на одном способе плавания;
- оздоровительное плавание;
- контрольное занятие.

Занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей:

Подготовительная (вводная) часть посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия в краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению имитационных общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше и подготовительных упражнений в воде.

В основной части занятия изучается новый программный материал, закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся игры и эстафеты.

В заключительной части занятия предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Тренировочные занятия.

Главной задачей тренировочных занятий является закрепление приобретенных навыков плавания — оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия по плаванию может быть несколько нарушена за счет сокращения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических движений, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном способе плавания. Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом (например, кролем) при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием.

Систематически проводятся **контрольные занятия по плаванию**. Это своеобразное занятие-зачет, направленное на оценку качества обучения плаванию дошкольников. При этом учитываются плавательная, физическая подготовленность детей, функциональное состояние организма.

Кроме этого, контрольные занятия повышают интерес ребят к плаванию, стимулируют их активность. Такие занятия можно проводить в виде малых олимпийских игр, чемпионата детского сада. По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

3.5. Материально-техническое оснащение бассейна

Наименование	Количество (шт.)
Нарукавники	12
Круг плавательный	6
Обручи	12
Доски	12
Мелкие игрушки (тонущие)	20
Плавающие надувные и резиновые игрушки	25
Свисток	1
Термометр комнатный и для воды	3
Наглядные пособия, карточки-схемы	20
Колобашки	12

Перспективный план работы с детьми

Средняя группа (4-5 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Обучение движениям в воде.	10	2	8
3.	Погружение под воду, ныряние.	19	5	14
4.	Обучение скольжению на груди и на спине.	15	4	11
5.	Обучение технике плавания кролем.	24	8	16
6.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
	Итого:	72	20	52

№	Содержание	Игры и упражнения	Всего часов	Теория	Практика
1.	Напомнить детям правила поведения в бассейне; познакомить со стилями плавания; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.	«Дельфин» «Прятки» «Тоннель»	2	1	1
2.	- Продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде. - Учить передвигаться и ориентироваться под водой.	«Лодочка» «Медуза»	5	1	4
		«Пузыри», «Тоннель», «Водолазы».	5	1	4
3.	-Учить уверенно погружаться с головой, задерживая дыхание; продвигаться вперед, преодолевая сопротивление воды. - Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза под водой. - Продолжать учить детей делать глубокий вдох и полный выдох в воду.	«Тоннель» «Насос»	6	1	5
		«Водолазы» «Пузыри» «Сосчитай!»	7	2	5
		«Шарики» «Насос» «Кто дальше?»	6	2	4

4.	- Учить делать упражнения на груди и спине без опоры. - Учить упражнениям на груди и спине - Учить детей переворачиваться со спины на грудь и наоборот.	«Медуза», «Звездочка». «Стрела».	7	2	5
		«Лодочка»			
		Пальчиковая гимнастика «Винт».	5	1	4
		«Подводная лодка»	3	1	2
5.	- Обучать движению ног кролем на груди и на спине. - Учить гребковым движениям при плавании кроль на груди (стоя на месте с продвижением вперед по дну). - Учить скольжению на груди и на спине (с доской). - Учить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем и выдохом в воду.	«Торпеды», «Крокодилы»,	7	3	4
		«Фантом», «Футболист».			
		«Лыжники» «Мельница»	5	2	3
		Пальчиковая гимнастика «Дельфин» «Баржа»			
		«Торпеда»	5	1	4
		«Буксир»			
		«Торпеда»	7	2	5
6.	Диагностические испытания по освоению программного материала. Скольжение на груди (1,5-2 м)	Самостоятельные игры.	2	-	2
Всего:			72	20	52

Перспективный план работы с детьми

Старшая группа (5-6 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности, диагностика.	4	1	3
2.	Обучение движениям в воде.	2	-	2
3.	Погружение под воду, ныряние.	15	3	12
4.	Плавание на груди и на спине.	9	3	6
5.	Обучение рациональному дыханию.	13	4	9
6.	Обучение технике плавания кролем.	23	7	16
7.	Спортивные игры, праздники на воде.	4	1	3
8.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
	Итого:	72	19	53

№	Содержание	Игры и упражнения	Всего часов	Теория	Практика
1.	- Повторение правил поведения в бассейне, знакомство с новыми атрибутами. - Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры с атрибутами	2	1	1
			2	-	2
2.	Совершенствовать выполнение упражнений.	«Звездочка», «Поплавок», «Медуза».	2	-	2
3.	- Передвижения с выдохом в воду. - Продолжать учить погружению под воду с головой с открытыми глазами. - Учить делать вдох – выдох с поворотом головы. - Учить проплывать бассейн под водой с работой ног (на полном выдохе).	«Тоннель», «Водолазы»,	2	-	2
		«Сколько пальчиков», «Дельфин».	4	1	3
		Самостоятельные игры с атрибутами	4	1	3
		«Грот» «Торпеда»	5	1	4

4.	- Учить плаванию с доской, работая ногами.	«Торпеда» «Баржа»	5	2	3
	- Учить плаванию на спине с доской, работая одними ногами.	«Кто быстрее?»	4	1	3
5.	- Учить скольжению с правильным выдохом в воду.	Самостоятельные игры с атрибутами	5	1	4
	- Обучать рациональному дыханию при плавании кролем на груди (полный вдох, долгий постепенный выдох).	«Шарики» «Пузыри» «Ветродуи»	8	3	5
6.	- Обучать упражнению «Мельница с правильно напряженной ладонью.	«Мельница»	3	1	2
	- Продолжать обучать детей гребковым движениям кролем на груди и на спине с опорой на доску и с работой ног.	Пальчиковая гимнастика «Лыжники»	8	2	6
	- Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	«Мельница» «Дельфин»	6	2	4
	- Учить облегченному плаванию кролем на спине (без выноса рук).	«Мельница» «Торпеда» «Медуза» «Винт»	6	2	4
7.	Учить детей игре «Охотники и утки».	«Охотники и утки»	4	1	3
8.	- Диагностические испытания по освоению программного материала.	Самостоятельные игры с атрибутами	2	-	2
	- Облегченный кроль на груди.				
Всего:			72	19	53

Перспективный план работы с детьми

Подготовительная группа (6-7 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	4	1	3
2.	Ориентация под водой.	3	-	3
3.	Плавание на груди и на спине.	26	8	18
4.	Обучение рациональному дыханию.	7	2	5
5.	Обучение технике плавания кролем.	19	6	13
6.	Спортивные игры, праздники на воде.	9	2	7
7.	Диагностика, тестирование.	4	1	3
	Итого:	72	20	52

№	Содержание	Игры и упражнения	Всего часов	Теория	Практика
1.	Инструктаж. Повторение ранее пройденного материала (скольжение, ныряние). Тестирование детей на воде. Облегченный кроль на груди.	«Медуза», «Торпеда», «Винт», «Тоннель». Самостоятельные игры с атрибутами	4	1	3
2.	Различные упражнения на ориентацию под водой.	«Водолазы», «Кто быстрее», «Сколько пальцев», «Найди зайку».	3	-	3
3.	- Продолжать обучение выдоху с поворотом головы (у бортика и в скольжении) - Продолжать обучение облегченному плаванию на спине (без выноса рук). - Учить работать ногами при плавании кролем на груди (без доски, руки вытянуты вперед) - Тренировать в плавании с доской на груди и на спине с работой ног 5 метров). Развивать силу, выносливость.	Самостоятельные игры с атрибутами	6	2	4
		«Торпеда» «Лодочка»	6	2	4
		«Торпеда» «Тоннель» «Баржа»	4	1	3
		«Кто быстрее?»	6	2	4

	- Закреплять умение дрейфовать на спине.	«Медуза», «Звездочка».	4	1	3
4.	Продолжать обучать детей работе рук кролем на груди, согласовывая с дыханием (с доской в движении, стоя на месте).	«Мельница» «Поплавок» «Шарики»	7	2	5
5.	- Учить согласованному движению рук и ног с дыханием при плавании кролем в полной координации. - Закреплять навыки по координации движений при плавании кролем на груди.	Самостоятельные игры с атрибутами Пальчиковая гимнастика «Морской бой»	12 7	4 2	8 5
6.	- Учить детей командным играм. - Провести праздники на воде на закрепление плавательных навыков.	«Водное поло», «Морской бой» «Веселый водяной» «Мойдодыр»	5 4	1 1	4 3
7.	Диагностические испытания по освоению программного материала. Плавание облегченным кролем (8-10 м)	Самостоятельные игры с атрибутами	4	1	3
	Всего:		72	20	52