

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 54»

Принято:  
На Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено:  
Заведующая МБДОУ №54  
Т.Б. Ушакова  
Приказ № 152-од от 31.08.2023 г

Рабочая программа  
по физическому развитию  
детей дошкольного возраста  
на 2023-2024 учебный год  
раздел Плавание

Инструктор по физической культуре:  
Васильева Р. Ю.

г. Глазов, 2023г

## Содержание

### I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.....3-9.
2. Принципы и подходы к формированию Программы.....10-12
3. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  
ХАРАКТЕРИСТИК.....13
4. Возрастные особенности здоровых детей .....14-20
5. Планируемые результаты освоения Программы.....21-20

### II. Содержательный раздел.....

1. Температурный режим..... 31
3. Перспективный план взаимодействия с родителями.....31

### III. Организационный раздел

1. Учебный план.....31-32
2. План спортивных мероприятий.....33
3. Распределение НОД по плаванию ..... 34
4. Протокол обследования навыков плавания.....34-35
5. Информационно – методическое обеспечение программы.....37
6. Литература.....38

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плавание) разработана на основе образовательной программы ДОУ, примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации №273 – ФЗ от 29 декабря 2012г
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 25.11.2022г №10 28
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской федерации №11555 от 17 октября 2013 года)
- Типовое положение о ДОУ.
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав МБДОУ № 54 «Голубок»
- ФГОС ДО.

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда плавательного бассейна обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы:

- Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Это одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы , касающиеся организации и методики обучения в различных условиях
- Т.И.Осокиной «Как научить детей детей плавать» Представлена поэтапного формирования навыков плавания на основе использования физических упражнений и игр. В ДОУ проводятся целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает:
  - Непосредственная образовательная деятельность
  - развлечения, праздники на воде

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста, разработана в соответствии с адаптированной программой муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 54 г. Глазова, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа обеспечивает достижение воспитанниками готовности к школе. Рабочая программа определяет содержание работы по обучению плаванию.

Рабочая программа учитывает:

- 1) индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- 2) возможность освоения ребенком рабочей программы на разных этапах ее реализации;
- 3) возможность освоения рабочей программы детьми .

4) приоритетное направление - использование инновационных подходов в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Данная рабочая программа реализуется на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 54 г. Глазова и реализуется 5 лет

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания, и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения. Умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных целей в области физического развития. Обязательная часть рабочей программы по обучению плаванию детей дошкольного возраста, реализуется по образовательной области «Физическое развитие» Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации видов детской деятельности: двигательной, игровой, коммуникативной, трудовой. Вариативная часть формируется на основе программы «Обучение плаванию в детском саду» /под редакцией Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Комаровой, Васильевой; А так же с учетом рекомендаций, отраженных в таких программах как:

- парциальной программы Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду».
- .В ДОУ проводится целенаправленная работа по созданию условий для формирования начальных навыков плавания, включая основные формы:
- занятие по плаванию;
  - непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в бассейне;
  - развлечения, праздники на воде.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремление к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, радость, побуждали к самостоятельности, а также направлена на формирование ценности здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, элементарных правил безопасного поведения на воде.

В рабочей программе по обучению плаванию детей дошкольного возраста :

- определены возможности развития дыхательной функции (через водную среду), как одной из основной при постановке речевого дыхания у дошкольников (диафрагмального, продолжительного, сильного, постепенного), согласованность дыхания и движения при плавании;
- обоснованы комплекс средств, форм занятий, приемы коррекции и оздоровления, реализации индивидуально - дифференцированного подхода;
- определено влияние серии коррекционно-развивающих и оздоровительных методов, направленных на повышение уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях детского сада, и семей воспитанников. В бассейне детского сада успешно решаются задачи коррекционного характера. Совместная работа психолога, логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре и инструктора по плаванию делают занятия в бассейне эмоциональными и интересными. Проводятся тематические досуги и спортивные праздники на воде.

Всё это позитивно влияют на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения программы, и решается главная задача оздоровления детей в детском саду через обучение плаванию.

**Цель рабочей программы** – обучение детей плаванию, организация мероприятий с детьми познавательного, оздоровительного и развивающего характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижение заболеваемости; привлечение родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
2. Расширить способности координации движений, объединять их с дыханием;
- 3 Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию;
4. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

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

#### **Задачи:**

##### *Оздоровительные задачи:*

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

##### *Образовательные задачи:*

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

##### *Воспитательные задачи:*

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Данная Программа входит в вариативную часть, формируемую образовательным учреждением. Она предусмотрена для воспитанников второй младшей, средних, старших и подготовительных групп.

1. Охрана и укрепление психического физического здоровья детей;
2. Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
3. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
4. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
5. Обогащение условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
6. Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности, и реализация их через систему спортивно - оздоровительной работы;

7. Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
8. Учить плавательным навыкам и умениям.
9. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
10. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
11. Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки режима, потребность физических упражнениях и играх;
12. Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.
13. Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
14. Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине. В рабочей программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. .

Образовательная деятельность по обучению дошкольников плаванию, как и у здоровых, состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает детей к выполнению задач основной части занятия. В основной части дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде. В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

В программе освещаются следующие разделы:

- Раздел 1. Вхождение в воду
- Раздел 2. Передвижение по дну бассейна.
- Раздел 3. Упражнения на всплывание и лежание на груди и на спине.
- Раздел 4. Кроль на груди.
- Раздел 5. Кроль на спине.

Содержание программы направлено на оздоровление и укрепление детского организма в целом, на получение положительно эмоционального заряда. Программа содержит поэтапное усвоение детьми двигательных умений и навыков. Программный материал включает в себя следующие разделы:

Теоретические сведения:

1. правила поведения и безопасности в бассейне и на воде;
2. знания о свойствах воды;
3. правила личной гигиены;
4. значение занятий плаванием для детского организма;
5. знание способов плавания;
6. элементарные знания о своем организме. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Практические навыки:

1. общеразвивающие и специальные упражнения;

2. упражнения для освоения с водой;
3. упражнения для изучения техники способов плавания;
4. игры на воде.

Содержание программы направлено на оздоровление и укрепление детского организма в целом, на получение положительно эмоционального заряда. Программа содержит поэтапное усвоение детьми двигательных умений и навыков. Программный материал включает в себя следующие разделы: Теоретические сведения:

- } правила поведения и безопасности в бассейне и на воде;
- } знания о свойствах воды;
- } правила личной гигиены;
- } значение занятий плаванием для детского организма;
- } знание способов плавания;
- } элементарные знания о своем организме. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Практические навыки:

- } общеразвивающие и специальные упражнения;
- } упражнения для освоения с водой;
- } упражнения для изучения техники способов плавания;
- } игры на воде.

## **ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ**

### **ПРОГРАММЫ:**

Основными принципами формирования программы являются:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип критерия полноты, необходимости и достаточности;
- принцип единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- принцип развития ребенка с учетом возрастных закономерностей его психического развития на каждом возрастном этапе;
- принцип реализации качественного, возрастного, культурно-исторического, личностного подходов.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- принцип систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения,

воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);

- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип последовательности – планирование и проведение занятий по плаванию во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи;
- принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются плавательные навыки;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

### **Методы обучения.**

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Содержание программы направлено на оздоровление и укрепление детского организма в целом, на получение положительно эмоционального заряда. Программа содержит поэтапное усвоение детьми двигательных умений и навыков.

### **Программный материал включает в себя следующие разделы:**

теоретические сведения; практические навыки.

Теоретические сведения:

- 1) правила поведения и безопасности в бассейне и на воде;
- 2) знания о свойствах воды;
- 3) правила личной гигиены;
- 4) значение занятий плаванием для детского организма;
- 5) знание способов плавания;
- 6) элементарные знания о своем организме. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

### **Практические навыки:**

- 1) общеразвивающие и специальные упражнения;
- 2) упражнения для освоения с водой;
- 3) упражнения для изучения техники способов плавания;
- 4) игры на воде.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать

имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

**В процессе занятий используются различные формы организации детей:**

Организованная образовательная деятельность:

- } игровые,
- } сюжетные,
- } тематические,
- } комплексные (с элементами развития речи, математики),
- } контрольно-диагностические,
- } учебно-тренирующего характера;
- } игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; упражнения аквааэробики под музыку.

**Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:**

- } физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна,)
- } утренняя гимнастика,
- } упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

**Самостоятельная деятельность детей:**

- } самостоятельно организованные игры на воде,
- } спортивные игры (волейбол, в воде),
- } свободное плавание,
- } действия с предметами.

## **ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Данная Программа:

- сформирована на основе требований ФГОС, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объем;
- определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
- обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей;
- сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс

основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

**Программа направлена на:**

- } создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- } на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. В программе учитываются:
  - } индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья.
  - } возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

## **ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ детей с 3 – 7 ЛЕТ**

Ушинский К. Д. Сочинения, т. 8. М., Изд – во АПН РСФСР, 1950, с. 23.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

**Костная система.** Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка.

Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

**Мышечная система.** У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы.

Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

**Дыхательная система.** Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

**Сердечно – сосудистая система.** Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении)

учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту

сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно - сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно - сосудистой системы и укрепляют её.

**Нервная система.** Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг – высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И.П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условнорефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде. На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

## 2 младшая группа

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы — к 3—4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3—4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5—4 кг в возрасте 3—4 лет.

Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3—4 года почти одинаковы: рост составляет 92—99 см, масса тела 14—16 кг.

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

### **Средняя группа**

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 новорожденное, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе — нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка — голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

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. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

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 «интеллектуализация» 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.

### **Старшая группа**

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 физио- метрических 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 статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой 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. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5—6 лет в среднем 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов — длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-

следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому 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).

### **Подготовительная группа**

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.

Это 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. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13—15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15—17 кг (в 3—4 года) до 32—34 кг. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. 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.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

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 про - прицептивных, 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. Возрастные возможности в каждом разделе программы описаны в соответствии с материалами Института возрастной физиологии РАО).

Оценка результатов диагностики педагогического процесса

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов — получается средний балл.

## Требования к уровню подготовки воспитанников

### Уровень подготовки в средней группе

В период освоения детей в воде, начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Таблица 1

<b>Задачи обучения.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.</li><li>• Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.</li><li>• Знакомить с некоторыми свойствами воды.</li><li>• Обучать различным передвижениям в воде, погружению.</li><li>• Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.</li><li>• Учить различным прыжкам в воде.</li><li>• Делать попытки лежать на воде.</li><li>• Учить простейшим плавательным движениям ног.</li></ul>
<b>К концу года дети могут.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Погружать лицо и голову в воду</li><li>• Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.</li><li>• Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).</li><li>• Выполнять упражнение «Крокодильчик»</li><li>• Выполнять вдох над водой и выдох в воду.</li><li>• Прыгать по бассейну с продвижением вперед.</li><li>• Выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной до бедер или до груди.</li><li>• Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.</li><li>• Пытаться подныривать под гимнастическую палку.</li><li>• Доставать предметы со дна.</li><li>• Выполнять упражнения в паре «На буксире».</li></ul>

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

### Уровень подготовки в старшей группе

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

Таблица 2

<b>Задачи обучения.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать знакомить со свойствами воды.</li> <li>• Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.</li> <li>• Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.</li> <li>• Научить выдоху в воду.</li> <li>• Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.</li> <li>• Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.</li> </ul>
<b>К концу года дети могут.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.</li> <li>• Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.</li> <li>• Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».</li> <li>• Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.</li> <li>• Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».</li> <li>• Скользить на груди с работой ног.</li> <li>• Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.</li> <li>• Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.</li> <li>• Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.</li> <li>• Выполнять упражнение «Поплавок».</li> </ul>

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

### **Уровень подготовки в подготовительной к школе группе**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Таблица 3

<b>Задачи обучения.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать знакомить со свойствами воды.</li> <li>• Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.</li> <li>• Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.</li> <li>• Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.</li> </ul>
-------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать обучать выдоху в воду.</li> <li>• Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.</li> <li>• Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.</li> <li>• Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.</li> <li>• Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.</li> </ul>
<b>К концу года дети могут.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погружаться в воду, открывать глаза в воде.</li> <li>• Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.</li> <li>• Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.</li> <li>• Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.</li> <li>• Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой</li> <li>• Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.</li> <li>• Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.</li> <li>• Скользить на спине, лежать с плавательной доской.</li> <li>• Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.</li> <li>• Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.</li> <li>• Плавать на груди с работой рук, с работой ног.</li> </ul>

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники:

*знают:*

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

*умеют:*

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;

- самостоятельно проводить подвижную игру.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников**

#### **Уровень подготовки в средней группе**

В период освоения детей в воде, начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Таблица 4

<b>Задачи обучения.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.</li><li>• Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.</li><li>• Знакомить с некоторыми свойствами воды.</li><li>• Обучать различным передвижениям в воде, погружению.</li><li>• Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.</li><li>• Учить различным прыжкам в воде.</li><li>• Делать попытки лежать на воде.</li><li>• Учить простейшим плавательным движениям ног.</li></ul>
<b>К концу года дети</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Погружать лицо и голову в воду</li></ul>

<b>могут.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.</li> <li>• Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).</li> <li>• Выполнять упражнение «Крокодильчик»</li> <li>• Выполнять вдох над водой и выдох в воду.</li> <li>• Прыгать по бассейну с продвижением вперед.</li> <li>• Выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной до бедер или до груди.</li> <li>• Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.</li> <li>• Пытаться подныривать под гимнастическую палку.</li> <li>• Доставать предметы со дна.</li> <li>• Выполнять упражнения в паре «На буксире».</li> </ul>
---------------	---

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

#### **Уровень подготовки в старшей группе**

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

Таблица 5

<b>Задачи обучения.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать знакомить со свойствами воды.</li> <li>• Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.</li> <li>• Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.</li> <li>• Научить выдоху в воду.</li> <li>• Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.</li> <li>• Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.</li> </ul>
<b>К концу года дети могут.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.</li> <li>• Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.</li> <li>• Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».</li> <li>• Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.</li> <li>• Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».</li> <li>• Скользить на груди с работой ног.</li> <li>• Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.</li> <li>• Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.</li> <li>• Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.</li> <li>• Выполнять упражнение «Поплавок».</li> </ul>

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

#### **Уровень подготовки в подготовительной к школе группе**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Таблица 6

<p><b>Задачи обучения.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать знакомить со свойствами воды.</li> <li>• Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.</li> <li>• Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.</li> <li>• Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.</li> <li>• Продолжать обучать выдоху в воду.</li> <li>• Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.</li> <li>• Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.</li> <li>• Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.</li> <li>• Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.</li> </ul>
<p><b>К концу года дети могут.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погружаться в воду, открывать глаза в воде.</li> <li>• Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.</li> <li>• Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.</li> <li>• Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.</li> <li>• Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой</li> <li>• Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.</li> <li>• Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.</li> <li>• Скользить на спине, лежать с плавательной доской.</li> <li>• Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.</li> <li>• Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.</li> <li>• Плавать на груди с работой рук, с работой ног.</li> </ul>

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

**Ожидаемые результаты:**

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;

- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники:

*знают:*

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

*умеют:*

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Первая младшая	+ 30... +32 0С	+26... +28 0С	0,4 -0,5

Вторая младшая	+ 30... +320С	+26... +28 0С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +290С	+24... +28 0С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +280С	+24... +28 0С	0,8
Подготовительная школе группа	к + 27... +280С	+24... +28 0С	0,8

Спортивная секция «Обучение плаванию через игру».

1 раз в неделю для детей- инвалидов

.1 раз в неделю «Обучение плаванию через игру».

-

-

### ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

месяц	2 мл., средняя группа	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

месяц	старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

<b>месяц</b>	<b>подготовительная к школе группа</b>	<b>Форма проведения</b>
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Организационный раздел

## 1. Учебный план

Возрастная группа	Количество ООД			
	в неделю	в месяц	в год	в неделю
Младшая	1	4	36	30 мин
Средняя	1	4	36	20мин
Старшая	1	4	36	50мин
Подготовительная к школе	1	4	36	1 час

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в раннем возрасте – 10мин., в младшем -15 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 – 30мин.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

### План спортивных развлечений и праздников.

Приложение 2

Возрастная группа	Количество проведения	Продолжительность проведения		
		развлечение	праздник	развлечение
Вторая младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

### ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ

Приложение 3

Месяц	Название
октябрь	День Нептуна
ноябрь	В гостях у черепахи Тортилы
декабрь	В поисках новогодней ёлочки
январь	Праздник Нептуна
февраль	Ратный праздник
март	Происшествие на болоте
апрель	Состязание индейских племён. Лови волну!

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

Приложение 4

Возрастная группа	Количество занятий	Количество часов

	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	26	20мин	1ч20мин	34 ч
Средняя	1	26	25мин	1ч40мин	43ч
Старшая	1	26	30мин	2ч	52ч
Подготовительная	1	26	35мин	2ч 20мин	60ч

Приложение 5

### Протокол обследования навыков плавания.

#### Вторая младшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)
---	---------------------------	-------------------------------------	--	---	--------------------------	--

#### Средняя группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различными положениями рук	Погружение в воду с головы, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской (поперёк)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя
---	---------------------------	-------------------------------------	---	--	-----------------	---	---	------------------------------------	----------------------

#### Старшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«звезда», «поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской
---	---------------------------	-------------------------------------	---	-----------------	--	---	--	------------------------------------

#### Подготовительная группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплывание, подныривание, преодоление препятствий	«звезда», , «поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координации
---	---------------------------	-------------------------------------	--	---	--	--	---	---	--

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

-Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

-Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

### 3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды в бассейне

Бассейн расположен в основном здании учреждения на первом этаже.

Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - зал с чашей бассейна. Имеется туалет.

**Чаша бассейна:** длина – 12м, ширина – 8м 10см, глубокое место – 1.5м. Площадь зеркала воды 54 м<sup>2</sup> Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

1. длинный шест-2,5 метра, две душевые туалет. Одна ножная ванна с проточной водой. В помещении бассейна есть чаша бассейна, скамейки, шкаф для инвентаря, полки, вентиляция для искусственного проветривания.
2. плавательные доски,
3. надувные игрушки (резиновые круги, мячи и др.),
4. обручи для упражнений на погружение в воду, и другое оборудование.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам.

#### Перечень оборудования для обеспечения доступности среды

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Поручни на лестничных проемах в бассейн	4шт.
2.	Поручни в чаше бассейна	4 шт.

#### Перечень материально-технического оборудования (помещение бассейна)

№п/п	Наименование оборудования	Количество
<b>Оборудование раздевального помещения</b>		
1.	Скамейки	2 шт.
2.	Шкаф для хранения индивидуальных принадлежностей детей	12 шт.
<b>Оборудование бассейна</b>		
6.	Спуском в чашу	шт.
<b>Инвентарь</b>		
8.	Нудлс	5шт.
9.	Доска для плавания	10 шт.
10.	Надувные круги	5 шт.
11.	Надувные игрушки	10 шт.
12.	Игровые комплексы	3 шт.
14.	Резиновые кольца	10шт.
15.	Нарукавники	20 шт.
16.	Обручи	3 шт.

17	Разные мячи	10 шт
----	-------------	-------

## **ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Оборудование и инвентарь для зала «сухого» плавания:**

1. Гимнастические скамейки разной высоты.
2. Складные маты.
3. «Дорожки здоровья» из разнообразных ковриков с шипами, реечками, «следами» и т.д.
4. Теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху.
5. Гимнастические палка
6. Обруч.
7. Резиновые мячи разного размера.
8. Наглядные пособия, карточки-схемы.
9. Часы

### **Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна:**

1. Калабашки
2. Съёмная пластмассовая горка.
3. Мячи - ежики
4. Судейский свисток.
- 5 Корзины для мячей, игрушек.
- 6 Флажки
7. Плавательные доски разных размеров и форм.
8. Резиновые надувные круги.
9. Надувные манжеты или нарукавники.
10. Надувной матрас
11. Очки.
12. Гантели
13. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (обитатели и т. д.)
14. Тонущие игрушки, предметы (шайбы, кольца).
15. Надувные, резиновые мячи разных размеров.
16. Наглядные пособия, карточки с подвижными играми

### **Литература**

1. Н.Е.Веракса «От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант). Мозаика-Синтез 2014
2. Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического развития ребенка» Москва, 2001
3. Н.В. Нищева Рабочая программа педагога ДОО. ООО Издательство «Детство - пресс» 2015г.
4. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003

5. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
6. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
7. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.
8. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
10. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
11. Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!».-М.: Школьная пресса, 2003.
12. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.