

«МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад «Журавушка»  
(МАДОУ «Детский сад «Журавушка»)

Ямало-Ненецкий автономный округ, г. Салехард, ул. Губкина, д. 3, К.Б., 629001  
Тел./факс № 8(34922) 3-40-24; 3-59-34, ИНН/КПП 8901016681 / 890101001

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 6  
от «30» мая 2023 г.

Утверждено  
приказом заведующего МАДОУ  
Детский сад «Журавушка»  
от «31» мая 2023 г. № 108-о



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
не посещающих детский сад  
«Дельфиненок»**

**Возраст воспитанников – 3-7 лет**

**Срок реализации – 1 года**

**Автор-составитель:**

**Мавлютова Неля Наркисовна,  
инструктор по физическому  
воспитанию**

г. Салехард, 2023г.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

1.1. Введение

1.2. Нормативно-правовое обеспечение

1.3. Актуальность

1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

1.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

### **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей младшего дошкольного возраста

2.2. Методика обучения плаванию детей младшего дошкольного возраста

### **РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ**

3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

### **РАЗДЕЛ 4. Календарно – тематическое планирование**

### **РАЗДЕЛ 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Дельфиненок» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон № 273-ФЗ
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст. 16, ст. 17, ст.75);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Дополнительная платная услуга «Проведение занятий по обучению детей плаванию» реализуется по программе «Дельфиненок», которая разработана на основе программ Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богинной «Обучение плаванию в детском саду», Р.А.Бородич, Л.А.Назаровой «Коррекционное плавание». Программы одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и рекомендованы Министерством образования РФ.

Услугу оказывает инструктор по физической культуре (плаванию) высшей квалификационной категории в соответствии с учебным планом, в бассейне дошкольного учреждения, прошедший курсы повышения квалификации по теме: «Организация и проведение занятий по плаванию для детей дошкольного и младшего школьного возраста».

Группу могут посещать до 10 воспитанников детского сада два раза в неделю, в возрасте от 3 до 7 лет.

**Цель:** создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития.

#### **Задачи:**

- 1) учить плавательным навыкам и умениям;
- 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) расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- 6) развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

#### **Основные планируемые результаты:**

- 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.

Итоги реализации дополнительной услуги подводятся в форме итоговых занятий в дошкольном образовательном учреждении.

Содержание образовательного процесса в группах "Дельфиненок" определяется образовательной программой дошкольного учреждения, на базе которого они открыты.

**Подготовительная часть** (3-5 минут). Построение детей, объяснение задач по плаванию в доступной форме, выполнение обще развивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

**Основная часть** (15-30 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

**Заключительная часть** (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов работы.

Дополнительная платная услуга «Проведение занятий по обучению детей плаванию» поводится один раз в неделю. Для детей 4 года жизни - 15 минут, для детей 5 года жизни - 20 минут, для детей 6 года жизни - 25 минут, для детей 7 года жизни - 30 минут.

Оценка усвоения программного материала по плаванию осуществляется 2 раза в год. Инструментарий диагностики прилагается.

### Учебный план

Продолжительность дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию» и их количество для всех возрастных групп представлены в таблице:

Группа	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Длительность занятий	Количество детей
<b>4 год жизни</b>	1	4	15 мин	6-10
<b>5 год жизни</b>	1	4	20мин	6-10
<b>6 год жизни</b>	1	4	25мин.	6-10
<b>7 год жизни</b>	1	4	30мин	6-10

### 1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Закон РФ «Об образовании»
- Устав МАДОУ
- Программа развития МАДОУ
- Общеобразовательная программа МАДОУ
- Конституция РФ
- ФГОС дошкольного образования
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 года.

### **1.3 Актуальность**

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатических условиях, приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои особенности. В результате резких изменений климатических условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста.

Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом климатических особенностей в районах Севера, в нашем дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

### **1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию**

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

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне.

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

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

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

**Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:**

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

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +290С	+24... +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8

### **1.5.Обеспечение безопасности НОД по плаванию.**

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10 человек.

- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

- Научить детей пользоваться спасательными средствами.

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

- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

- Соблюдать методическую последовательность обучения.

- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;

- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

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

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.

- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.

- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

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

### **Виды дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию»**

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, массового купания, индивидуального обучения, контрольное.

**Учебное занятие.** Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

**Учебно-игровое занятие.** Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

На занятии изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. д.

Примерно две трети основной части занятия посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная

движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма ребенка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

**Игровое занятие.** Содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т. д. Однако, нельзя исключать одно очень важное обстоятельство, которое в работе с дошкольниками может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых занятиях, когда у детей различная степень плавательной подготовленности. Если совершенно неподготовленный к пребыванию в воде ребенок будет настойчиво вовлекаться в такого рода игры, а педагог не будет замечать шалости уже «опытных» детей (например, брызгание в лицо), то подобные вольности могут развить у робкого от природы малыша водобоязнь. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, — таков путь детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой. После прохождения начального курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. Например, изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других, занятиях выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

**Занятие индивидуального обучения.** Проводят, как правило, родители в естественных условиях или домашних бассейнах. Независимо от условий проведения такое занятие имеет свою специфику и требует тщательной организационной и методической подготовки.

**Контрольное занятие.** На нем проводится мониторинг плавательных умений. Диагностику целесообразно проводить в тестовой или в соревновательной форме.

**Занятие массового купания.** Его можно проводить с дошкольниками в летнее время на естественных водоемах, соблюдая при этом необходимые правила. Занятия этого типа, как правило, призваны способствовать закаливанию детей, их активному двигательному развитию, выработке умения ориентироваться в воде, совершенствованию ранее приобретенных навыков.

**Основные средства,** используемые на занятии, — игра и проведение специальных плавательных упражнений в игровой форме, оборудование для проведения занятий по плаванию.

## **РАЗДЕЛ 2.**

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста.**

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.

#### **Цели начального обучения плаванию дошкольников.**

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.



- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

**Задачи обучения.**

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.

**Таблица 6**

**Характеристика основных навыков плавания.**

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

**Планирование плавательной подготовленности детей, посещающих группу "Аквадетки"**

Наименование упражнений	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+				
Упражнения в воде: дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения по освоению специальных плавательных	+	+	+	+	+	+	+	+

<b>навыков</b>								
<b>Ныряние в длину</b>					+	+	+	+
<b>Контрольные занятия</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Игры и эстафеты на воде</b>	+	+	+	+	+	+	+	+

### Тематический план по обучению плаванию детей

№	Тема	Количество часов
1	Правила поведения и безопасности в бассейне	На каждом занятии
2	Упражнения на дыхание	По мере усвоения
3	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль», «брасс»	По мере усвоения
4	Погружения под воду (серийное)	По мере усвоения
5	Работа ног с неподвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
6	Плавание на спине с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
7	Плаваем на груди с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
8	Лежание на груди с опорой	По мере усвоения
9	Скольжение на груди с подвижной опорой	По мере усвоения
10	Упражнения в технике плавания «кроль», «брасс»	По мере усвоения
11	Скольжение на груди без опоры	По мере усвоения
12	Работа ногами стилем «кроль», «брасс» без опоры	По мере усвоения
13	Вход в воду скольжением	По мере усвоения
14	Координация в работе рук и ног в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
15	Лежание на поверхности воды без опоры	По мере усвоения
16	Плавание на груди удобным способом	По мере усвоения
17	На груди с полной координацией удобным способом	По мере усвоения
18	Отрабатываем навыки плавания удобным способом	По мере усвоения
19	Скольжение на спине	По мере усвоения
20	Скольжение и плавание на спине удобным способом	По мере усвоения
21	Плавание на спине удобным способом	По мере усвоения

22	Скольжение и плавание на спине в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
23	Отрабатываем технику плавания на груди удобным способом	По мере усвоения
24	Плавание на груди и спине удобным способом	По мере усвоения
25	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения
26	Играем и плаваем	По мере усвоения
27	Техника работы рук на спине в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
28	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения
29	Скольжение сквозь обруч на груди, на спине	По мере усвоения
30	Свободное плавание удобным способом	По мере усвоения
31	Ныряние сквозь обруч	По мере усвоения
32	Техника плавания удобным способом	По мере усвоения
33	Итоговая деятельность	По мере усвоения
34	Свободное плавание	По мере усвоения
Итого		60

### Перспективное планирование занятий по плаванию по месяцам

#### Сентябрь

**1 неделя:** Цель: Вспомнить и повторить знакомые упражнения. Добиваться их точного выполнения. Выявить уровень подготовленности детей. Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения. Ход: Маленькие и большие, Цапли, Лодочка, Лошадки, Кто выше, Моторчики, Кто больше пузырей, Игра «Море волнуется».

**2 неделя:** Цель: Отрабатывать работу рук и ног у бортика. Закреплять вход в воду скольжением. Добиваться четкого выполнения команд. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Лягушки, Медуза кругом, Моторчики, Стрелка, Торпеда, Игра «Лягушки и щуки».

**3 неделя:** Цель: Продолжать учить выполнять 10-12 погружений. Задерживать дыхание на длительное время. Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость. Ход: Лодочка, Гуси, Цирковые лошадки, Медуза кругом, Лягушки, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Игра «Поезд в тоннель».

**4 неделя:** Цель: Отрабатывать движения ног при плавании на мяче. Упражняться в глубоком дыхании при плавании. Воспитывать решительность. Ход: Проплыви дальше, Стрелка, Пружинка, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Эстафета с нырянием».

#### Октябрь

**1 неделя:** Цель: Учить плавать на спине с помощью «цепочки». Выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Воспитывать организованность.

Ход: Ходьба в построении, Стрелка, Смелые ребята, Спрячься, Торпеда, Бакен, Игра «Водолазы».

**2 неделя:** Цель: Закреплять умение лежать на груди на «цепочке». Учить скользить на спине. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость. Ход: Ходьба в построении, Гуси, Зайцы, Дельфины, Стрелка, Бакен, Пружинка, Кто больше пузырей, Игра «Жучок-паучок».

**3 неделя:** Цель: Закреплять умение лежать на груди с цепочкой. Скользить на спине. Делать полный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Лодочка, Медуза, Смелые ребята, Стрелка, Дыши правильно, Игра «Охотники и утки».

**4 неделя:** Цель: Лежать на груди с цепочкой. Упражняться в скольжении на груди с мячом. Упражняться в заныревании. Воспитывать желание заниматься. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

## Ноябрь

**1 неделя:** Цель: Развлечение на воде. Учить использовать навыки и умения в играх. Доставить детям радость от общения с водой. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

**2 неделя:** Цель: Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх. Ход: Ледокол, Кто быстрее, Спрячься, Стрелка, Дельфины, Торпеда, Игра «Ловишки с поплавком».

**3 неделя:** Цель: Закреплять умение работать ногами, стиль «кроль». Плавать под водой в очках. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать организованность. Ход: Упражнения с мячом, Дельфины, Лошадки, Торпеда, Волчок, Покажи пятки, Игра «Услышь свисток».

**4 неделя:** Цель: Упражняться в заныревании. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании любым способом. Ход: Упражнения с хлопками, Поезд в тоннель, Моторчики, Стрелка, Пружинка, Игра-соревнование «Мы пловцы»

## Декабрь

**1 неделя:** Цель: Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде. Ход: Ходьба в построении, Ледокол, Озорные лягушата, Волчок, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Пружинка, Игра «Верхом на мяч».

**2 неделя:** Цель: Отрабатывать движения рук и ног лежа на груди у бортика. Использовать полученные навыки в свободном плавании. Плавать любым способом. Ход: Ледокол, Большие и маленькие, Медуза, Моторчики, Стрелка, Игра «Коробочка»

**3 неделя:** Цель: Лежать на спине с цепочкой. Держаться на воде. Плавать с полной координацией. Воспитывать смелость, решительность. Ход: Упражнения в кругу, Поплавок, Медуза, Вертушка, Звездочка, уточка, Моторчики, Игра «Хоровод».

**4 неделя:** Цель: Лежать на спине без поддержки. Плавать на груди и спине с полной координацией. Воспитывать выдержку, смелость. Ход: Упражнения с хлопками, Лошадки, Ледокол, Медуза, Спрячься, Игра «Коробочка».

## Январь

**1 неделя:** Цель: Спортивный досуг «Веселые дельфины». использовать полученные умения и навыки в играх. Упражняться в плавании. Ход: Поезд в тоннель, Поплавок, Медуза, Звездочка, Игра «Щучки и лягушки».

**2 неделя:** Цель: Плавать на спине с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ледокол, Лошадка, Поплавок, Звездочка, Медуза, Уточка, Вертушка, Поезд в тоннель, Игра «Коробочка».

**3 неделя:** Ход: Лодочка, Ледокол, Лошадка, Воробушки, Поплавок, Медуза, Звездочка, Пружинка, Игра «Зеркальце».

**4 неделя:** Ход: Ходьба в построении, Воробушки, Медуза, Ледокол, Дельфины, Стрелка, Спрячься, Поплавок, Звездочка, Игра «Эстафета с нырянием».

## **Февраль**

**1 неделя:** Цель: Продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд. Отрабатывать движения рук у бортика. Упражняться в задержке дыхания. Воспитывать выносливость. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Ледокол, Спрячься, Моторчики, Стрелка, Игра «Охотники и утки».

**2 неделя:** Цель: Учить скользить или плавать работая ногами. Продолжать скользить с заныряванием сквозь обруч. Добиваться правильного, плавного скольжения, без брызг. Ход: Ходьба в построении, Лошадки, Стрелка, Цапли, Лошадки, Спрячься, Поезд в тоннель, Игра «Юные подводники».

**3 неделя:** Цель: Входить в воду скольжением. Упражняться в скольжении сквозь обруч различными способами. Четко выполнять упражнения. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Ледокол, Лягушки, Игра «Хоровод».

**4 неделя:** Цель: Скользить под водой, задерживая дыхание. Скользить на спине с «цепочкой». Принимать горизонтальное положение на спине. Воспитывать уверенность. Ход: Ходьба в построении, Крокодилы, Лодочка, Цапли, Медуза, Спрячься, Торпеда, Стрелка, Игра «Щука и лягушки».

## **Март**

**1 неделя:** Цель: Учить выполнять упражнения и движения с большей активностью. Скользить под водой, задерживая дыхание на длительное время. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Мышки и великаны, Морские коньки, Стрелка, Кто дальше, Волчек, Поплавок, Звездочка, Игра «Морской бой».

**2 неделя:** Цель: Отрабатывать технику плавания на груди. Выполнять 10-12 погружений по сигналу инструктора. Скользить на груди на расстояние. Воспитывать самостоятельность. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Спрячься, Стрелка, Тюлени, Игра «Буксир».

**3 неделя:** Цель: Продолжать отрабатывать технику плавания. Продолжать учить скользить сквозь обруч плавно, без брызг. Закреплять правила поведения в бассейне. Ход: Гуси, Лошадки, Упражнения с мячом, Моторчки, Звездочка, Поплавок, Игра «Лягушки и цапли».

**4 неделя:** Цель: Учить использовать полученные навыки в играх-соревнованиях. Скользить на груди без поддержки. Воспитывать умение естественно передвигаться в воде. Ход: Стрелка, Игра «Буксир», Игра «Водолазы», «Угадай по названию».

## **Апрель**

**1 неделя:** Цель: Учить плавать с полной координацией рук и ног, используя полученные навыки. Закрепить упражнение «Звездочка». Воспитывать смелость, чувствовать сопротивление воды. Ход: Лодочка, Ледокол, Медуза, Поезд в тоннель, Моторчики, Звездочка, Игра «Буксир».

**2 неделя:** Цель: Продолжать учить плавать с полной координацией рук и ног. Упражняться в погружении под воду 10 – 12 раз подряд. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Ходьба и бег парами, Лягушки, Ледокол, Дельфины, Спрячься, Смелые ребята, Стрелка, Игра «Хоровод».

**3 неделя:** Цель: Продолжать учить плавать в очках. Учить использовать полученные навыки плавания в играх. Воспитывать самостоятельность в выборе и организации игры. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Крабы, Ледокол, Дельфины, Спрячься, Смелые ребята, Пружинка, Игра «Ловишки с мячом».

**4 неделя:** Цель: Продолжать учить плавать – скользить на груди и спине. Отрабатывать работу ног, воспитывать смелость, внимательность. Ход: Мышки и великаны, Ходьба в построении, Спрячься, Торпеда, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Буксир».

## Май

**1 неделя:** Цель: Продолжать учить входить в воду скольжением. Выполнять все упражнения четко, с большой активностью. Воспитывать организованность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Гуси, Дельфины, Игра «Эстафета с нырянием».

**2 неделя:** Цель: Итоговое занятие: - плавать или держаться на воде без поддерживающих средств любым способом. Ход: Ходьба в построении, Цапли, Ледокол, Спрячься, Покажи пятки, Поезд в тоннель, Игра «Щучки и лягушки».

**3 неделя:** Цель: Продолжать упражняться в выполнении знакомых упражнений. Скользить сквозь обруч с занывиванием. Воспитывать желание заниматься. Ход: Крокодилы, Гуси, Зайцы, Поплавок, Звездочка, Медуза, Игра «Кто дольше под водой». Игра «Кто дольше под водой».

**4 неделя:** Цель: Закреплять умение держаться на воде – упражнение «Звездочка». Задерживать дыхание на длительное время. Воспитывать выносливость. Ход: Поплавок, Медуза, Звездочка, Вертушка, Уточка, Игра «Кто дальше».

### Оборудование для проведения занятий по плаванию

№	Наименование товара
<b>Оборудование для занятий в бассейне</b>	
1.	Ныряющие диски (6 штук, пластик), D=10см
2.	Кольцеброс – поплавок (6 разноцветных колец), D=15см
3.	Ныряющие кольца (6 штук)
4.	Рыбки (тонущие игрушки из резины, 5 штук)
5.	Ныряющие палочки (6 штук), (L=20см)
6.	Дельфин и рыбки (6 шариков с утяжелителем)
7.	«Охота на акулу» (1 удочка, 3 разноцветных акулы, 3 рыбки)
8.	Кольцеброс «Пингвин» (6 колец), D= 15см, 12см, 9см
9.	«Радужные обручи» (4 штуки)
10.	Радужные подводные обручи,кольцеброс и флажки
11.	Ласты резиновые «Золотая рыбка» (26-28 размер)
12.	Ласты резиновые «Малютка» (32-34 размер), СПЭ
13.	Очки для плавания, СПЭ
14.	СПЭ Очки для плавания
15.	Лопатка для плавания (серповидная)
16.	Шапочки для плавания
17.	Доска для плавания в ассортименте, ЭСП
18.	Баскетбольное кольцо со щитом (d =23см), кольцеброс и 4 дельфина (без мяча) для бассейна
19.	Баскетбол 3 в 1 для бассейна (баскетбольное кольцо без щита, без мяча, 9 разноцветных колец), D= 49см и d=33см
20.	Баскетбол 2 в 1 для бассейна (без мяча, 3 флажка, 9 колец) D= 45см и d=25см
21.	Гимнастический брус для воды (пенопл.), СПЭ
22.	СПЭ Круг "Морские животные" 64 см
23.	СПЭ Круг "Цветной" 76 см
24.	СПЭ Круг 41 см
25.	СПЭ Круг 51 см
26.	СПЭ Круг 61 см
27.	СПЭ Круг 64 см

28.	Тарелка летающая d-22,7 решето
29.	Морские коньки 4 шт. (тонущие игрушки)
30.	Утяжелители на руки 0,2кг (дробь)
31.	Жилет 12020 (46*43)
32.	Жилет 12027(60*50)
33.	Нарукавник 2-0007 20*23
34.	Нарукавники 10206
35.	Надувные игрушки в ассортименте
36.	Лифт гидравлический нерж. сталь

### **Технология мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала по физической культуре (плаванию)**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов, позволяет осуществлять **оценку динамики достижений** детей и включать **описание объекта, форм, периодичности и содержания** мониторинга.

Мониторинг проводится инструктором поэтапно 2 раза в год (сентябрь, апрель) обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Содержание мониторинга тесно связано с образовательными программами обучения и воспитания детей.

**Объектом мониторинга** выступает качество образовательной области физическая культура (плавание), обеспечиваемое дошкольным учреждением воспитанникам.

**Субъектом мониторинга** качества образования являются носители мониторинговых функций: заведующий, заместитель заведующего по воспитательно – методической работе, старший воспитатель, старшая медсестра, педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, воспитатели, профильные специалисты.

В нашем мониторинговом исследовании используются следующие **способы получения информации**:

- наблюдение,
- беседы,
- изучение медицинских карт детей,
- проведение оценочно-контрольных срезов,
- проведение обследования,
- тестирование,
- аппаратные методы,
- скрининг-тесты.

Оценка качества образовательного процесса осуществляется с использованием оценочной шкалы, фиксирующей степень проявления выделенных показателей в уровневом выражении. Согласно требованиям программ «Истоки», «Успех» и ФГТ нами принята трехуровневая оценка, где:

«Достаточный» - 2 балла. Ребенок самостоятельно справляется с заданием.

«Ближе к достаточному» - 1 балл. Ребенку требуется минимальная помощь педагога (в виде подсказки, правильности направления).

«Недостаточный» – 0 балл. Ребенок не справляется с заданием, даже после обучающего этапа.

#### **Критерии оценки плавательных навыков детей 6-го года жизни**

##### **1. Вдох и выдох в воду**

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Достаточный</b>	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
<b>Близко к достаточному</b>	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
<b>Недостаточный</b>	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Достаточный – активное пускание пузырей.
- Близко к достаточному – редкие воздушные пузыри
- Недостаточный – нет воздушных пузырей.

### 2. Лежание на груди и на спине

	Мальчики	девочки
<b>Достаточный</b>	7,0 сек	6,5 сек
<b>Близко к достаточному</b>	6,0 сек	5,5 сек
<b>Недостаточный</b>	3,0 сек	3,0 сек

**Методика оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Достаточный – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Близко к достаточному – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Недостаточный – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

### 3. Скольжение на груди и на спине

	мальчики	девочки
<b>Достаточный</b>	4,00 метра	3,80 метра
<b>Близко к достаточному</b>	3,20 метра	3,20 метра
<b>Недостаточный</b>	2,00 метра	2,00 метра

**Методика оценки:** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Достаточный – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Близко к достаточному – подбородок лежит на поверхности воды.



- Недостаточный – плечи находятся над поверхности воды.

#### 4. Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	Мальчики	Девочки
Достаточный	4,50 метра	4,00 метра
Близко к достаточному	4,00 метра	3,50 метра
Недостаточный	3,50 метра	3,00 метра

**Методика оценки.** И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Достаточный - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Близко к достаточному – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги ( на груди)
- Недостаточный – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

#### 5. Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду

	Мальчики	Девочки
Достаточный	6,00 метров	5,50 метров
Близко к достаточному	5,00 метров	4,50 метров
Недостаточный	3,50 метров	3,00 метра

**Методика оценки.** И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Достаточный - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду ( на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Близко к достаточному - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Недостаточный – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

#### Список литературы

1. Истоки. Базисная программа развитие ребёнка – дошкольника. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. – М; Карапуз, 1997-288с.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. редак. Проф С.П. Евсеева – М.; Советский спорт.
3. Алиева Т.И., Антонова Т.В. Программа «Истоки» - М.: Просвещение, 2003.
4. Доронина Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей в детском саду -М.: Просвещение 2006.
5. Змановский Ю.Ф. Авторская программа “Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях” // Дошкольное воспитание. 1993.
6. Каргушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2004.
7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение 1978.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
10. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: АРКТИ, 1997.
11. Потапук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Речь 2001,
12. Плохута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. - Ханты-Мансийск.: ГП «Полиграфист», 2005.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: 2000.
14. Рыбачук Н. Проект здоровья, Народное образование, 2002. № 7
15. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников ДОУ. Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. \_ 2-е изд., испр. и доп.-М.: АРКТИ, 2004.-
16. Васильев. В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: ФиС, 1961.
17. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М.: ФиС, 1974.
18. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.
19. Физическая культура в детском саду: Типовая программа. М.: иС, 1984.
20. Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши — Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984.
21. А.И.Усынина, Г.С.Мельникова Если в семье «особый» ребенок (Дефектологи советуют родителям) С-П. - 1992г.
22. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина Здоровый дошкольник. Социально оздоровительная технология XXI в. М.: -Аркти, 2000г.
23. Информационный бюллетень МОРФ. По реализации федеральной целевой программы «Дети России», подпрограмма «Дети - инвалиды» М.: - 1995г
24. Е.А.Стеблева Современный подход к дошкольному воспитанию детей с отклонениями в развитии М.: - 1999г.
25. Б.П.Пузанов Коррекционная педагогика. Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. Мб, - 1999г.
26. Л.А.Бородин, Р.Д.Назарова Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков М.: - 1988г.
27. Е.И.Рогачева, М.С.Лаврова Лечебная физкультура и массаж при детских церебральных параличах С-П.. - 1977г.
28. Л.И.Аксенова Социальная педагогика в специальном образовании М.: - 2002г.
29. В.П.Кашенко Педагогическая коррекция М.: - 1999г.
30. Е.М.Мастюкова Лечебная педагогика. Ранний и дошкольный возраст М.: —1997г.
31. Л.С.Аникин, Э.Н.Вайнер Профилактика и лечебная физкультура при нарушениях осанки и сколиоза у детей. Липецк-1994г.
32. Физкультура и спорт: малая энциклопедия пер.И.Л.Глейберг М.: -1982г.
33. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина Обучение плаванию. В детском саду М.: -1991г.