

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Ковдорского района центр развития ребенка детский сад №29 «Сказка»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 3
от «07» 09 2016г



Рабочая программа «Дельфиненок» по организации детей раннему обучению плаванию в рамках реализации образовательной области «Физическое развитие (с 2 до 7 лет).

Автор-составитель: Щепелина В.А.

Инструктор по физической культуре,

1 квалификационная категория.

г. Ковдор, 2016 г

1: Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. Введение

Рабочая программа инструктора по физкультуре составлена для реализации Основной образовательной программы МАДОУ №29 «Сказка» в образовательной области «Физическое развитие», за основу взята Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (Соответствует ФГОС) и программа «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Осокиной Т.И., Тимофеевой Е.А., Богиной Т.Л. методическое пособие, Москва «Просвещение», 1988.

Рабочая программа «Дельфиненок» МАДОУ №29 №Сказка» является документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации НОД по плаванию. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, с учетом состояния здоровья, индивидуальных, физических и психофизических возможностей воспитанников, обеспечивающих достижение воспитанниками физической и психологической готовности к школе. НОД по плаванию сочетает возможность гармоничного развития организма, имеет ярко выраженную оздоровительную направленность.

Приоритетное значение приобретает овладение умениями и навыками плавания именно в условиях бассейна (погружения и передвижения под водой, ныряние на глубину, поиск и доставание предметов со дна бассейна и др.).

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эмоциональным, волевым, нравственным; укрепляются навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно, у ребенка улучшается аппетит.

Человек рождается со способностью ходить, но плавать необходимо учиться. Возникает вопрос – с какого же возраста начинать обучение плаванию. Спортивным плаванием начинают заниматься с 6-7 лет, но приобрести двигательные умения и навыки, необходимые для плавания можно в дошкольном возрасте.

Данная программа предусматривает раннее обучение плаванию с 2-летнего возраста.

В раннем возрасте быстрее происходит процесс адаптации к водной среде, есть возможность раннего выявления проблем, связанных со страхом, неуверенностью.

Большое значение приобретает работа с семьей – чем раньше родители познают значимость, полезность занятий в бассейне, тем быстрее и легче ребенок адаптируется в необычных для него условиях.

ВЫВОД: Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании и оздоровлении ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является лучшим средством закаливания и формирования хорошей осанки.

Особое значение приобретают занятия плаванием в районах Крайнего Севера, где возможность занятий плаванием ограничена даже в летнее время.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»».
4. С учетом требований реализуемой программы Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», разработанная в соответствии ФГОС под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
5. С учетом образовательной программы дошкольного образования муниципального автономного образовательного учреждения Ковдорского района детский сад №29 «Сказка».

1.1.2. Цели и задачи программы:

Цель программы: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи обязательной части:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
3. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков, необходимых в плавании; формирование правильной осанки.
6. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
7. Развитие интереса к участию в играх, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности, с учетом возрастных, индивидуальных, психофизических особенностей организма.

Задачи формируемой части:

1. формирование двигательных умений и навыков, необходимых в плавании, знаний о здоровительном воздействии занятий плаванием на организм, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и другие) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций) у детей разных возрастных групп.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы:

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС ДО

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики)
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала)
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра

Программа составлена с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.1.4 Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»:

создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке инвентаря и оборудования.

«Познавательное развитие»:

активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

«Речевое развитие»:

побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий плаванием; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

«Художественно-эстетическое развитие»:

привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления помещений бассейна; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

1.1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей

В раннем детстве (возраст от 1 до 3 лет) ребенком осваиваются основные движения и действия с предметами, закладываются основы для психических процессов и личности. Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь физического и нервно-психического развития. Нарастает самостоятельность ребенка, что наиболее ярко проявляется в явлениях кризиса трех лет. Ребенок активно осваивает речь как средство общения. Центральными линиями развития ребенка раннего возраста являются: развитие предметной деятельности, восприятия, физическое (в том числе двигательное) развитие, развитие речи.

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо

различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают

упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1.1 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

1 мл. гр (2-3 г.)

Задачи: 1. Способствовать уменьшению периода адаптации к водной среде, к новым необычным условиям (провести предварительную работ- экскурсию в бассейн; знакомство с игрушками, помещением бассейна, персоналом.

Знакомство с детьми до начала занятий в бассейне.).

2. Познакомить с основными правилами поведения в воде.

3. Обучить различным видам передвижения в воде шагом, бегом, прыжками.

4. Учить передвижению на руках, находясь в горизонтальном положении.

5. Научить пользоваться поддерживающими средствами (кругами, нарукавниками).

6. Формировать навыки личной гигиены (с помощью взрослых мыться под душем, раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно складывать вещи).

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. Самостоятельные, уверенные передвижения в воде различными способами.

2. Умение пользоваться кругом, нарукавниками, другими игрушками.

3. Выполнение гигиенических процедур с помощью взрослого.

2 мл. гр. (3-4 г.)

Задачи:

1. Выполнение гигиенических процедур частично самостоятельно, с помощью взрослого.

2. Продолжать учить различным передвижениям в воде.

3. Обучить погружению лица в воду на задержке дыхания и с выдохом в воду.

4. Воспитание морально-волевых качеств личности (смелость, дисциплинированность, настойчивость и др.).
5. Продолжать учить пользоваться поддерживающими средствами.
6. Соспособствовать профилактике нарушений зрения, плоскостопия.
7. Способствовать укреплению сердечно -сосудистой и дыхательной систем.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. Умение уверенно передвигаться в воде различными способами.
2. Умение опускать лицо в воду на задержке дыхания.
3. Умение выполнять выдох в воду.

ТЕСТИРОВАНИЕ: погружение с выдохом в воду (тест №1).

Ср.гр. (4-5 лет)

Задачи:

1. Осознанное выполнение гигиенических процедур.
2. Учить выполнять многократные выдохи в воду на месте.
3. Учить элементам плавания – «звезда», «стрела»; движениям ног «кроль на груди», «кроль на спине».
4. Воспитывать организованность, дисциплинированность, самостоятельность.
5. Способствовать профилактике нарушений зрения, плоскостопия; укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. Уметь выполнять упражнения «звезда», «стрела».
2. Уметь выполнять движения ногами способом «кроль на груди» на месте и в движении.
3. Уметь выполнять многократные выдохи в воду у опоры.

ТЕСТИРОВАНИЕ:

- 1.Выполнение выдоха в воду (тест №1)
- 2.Умение держаться на воде на груди (тест №2)
- 3.Скольжение на груди (тест №3)

Ст. гр. (5-6 лет)

Задачи:

- 1.Осознанное выполнение гигиенических процедур.
- 2.Учить скольжению на груди с работой ног способом «кроль на груди».
- 3.Продолжать учить выполнять многократные выдохи в воду у опоры.
- 4.Совершенствовать технику выполнения упражнений «звезда», «стрела».
- 5.Развивать ловкость, выносливость, координацию.
- 6.Способствовать профилактике нарушений зрения, плоскостопия.
- 7.Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- 8.Способствовать формированию правильной осанки.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- 1.Осознанное выполнение гигиенических процедур.
- 2.Уметь выполнять многократные выдохи в воду у опоры (до 10-15 раз)
- 3.Выполнять скольжение на груди.
- 4.Выполнять скольжение на груди с работой ног способом «кроль на груди».

ТЕСТИРОВАНИЕ:

- 1.Выполнение выдоха в воду (тест №1)
- 2.Умение держаться на воде (тест №2)
- 3.Скольжение на груди (тест №3)
- 4.Скольжение на груди с работой ног (тест №4)

Подг. Гр. (6-7 лет)

Задачи:

1. Осознанное выполнение гигиенических процедур.
2. Совершенствование элементов плавания в различных ситуациях.
3. Учить скольжению на спине, работая ногами «кроль на спине» с плавательной доской.
4. Учить движениям рук способом «кроль на груди».
5. Учить согласованной работе рук, ног, дыхания при плавании способом «кроль на груди».
6. Развивать выносливость, ловкость, координацию.
7. Способствовать профилактике нарушений зрения, плоскостопия.
8. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
9. Способствовать формированию правильной осанки, привычки и потребности ЗОЖ.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. Проплывание отрезков облегченным способом «кроль на груди»
2. Скольжение на спине с плавательной доской, выполняя движения ногами «кроль на спине».
3. Скольжение на спине с работой ног.
4. Многократные выдохи в воду.

ТЕСТИРОВАНИЕ:

1. Выполнение выдоха в воду у опоры (тест №1)
2. Умение держаться на воде (тест №2)
3. Скольжение на груди (тест №3)
4. Скольжение на груди с работой ног (тест №4)
5. Плавание облегченным способом «кроль на груди».

1.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

ПО ПЛАВАНИЮ

(Разработаны Т. Казаковцевой, кандидатом педагогических наук;
напечатано в журнале

«Дошкольное воспитание» №1 – 1991 г.;

изменены мною с учетом условий данного бассейна.)

Оценка плавательной подготовленности детей по плаванию проводится 2
раза в год: в начале и в конце учебного года.

Уровень подготовленности каждого ребенка зависит от физического
развития, количества посещенных занятий за год.

ТЕСТ №1.

ПОГРУЖЕНИЕ С ВЫДОХОМ В ВОДУ (измеряется в секундах)

Методика оценки: Сделать вдох, погружаясь в воду, выполнить выдох.

Фиксируется длительность выдоха с момента появления пузырьков в воде до
окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

Данный тест проводится в каждой возрастной группе; 2 мл.гр. – только на
конец года.

Возрастная группа	Уровень Подготовлен.	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
2 мл.гр. (3-4 г.)	Высокий -- - Средний ---- Низкий -----	Уверенное погружение с полным выдохом Уверенное погружение с неполным выдохом Неуверенное погружение с неполным выдохом	Уверенное погружение с полным выдохом Уверенное погружение с неполным выдохом Неуверенное погружение с

			НЕПОЛНЫМ ВЫДОХОМ
Ср. гр. (4-5 лет)	Высокий Средний низкий	2,9 сек./ 3,1 сек. 2,3 сек. /2,8 сек 1,5 сек. / 2,1 сек	2,8 сек. / 3,0 сек 2,1 сек / 2,7 сек. 1,5 сек / 2,0 сек
Ст. гр. (5-6 лет)	Высокий Средний Низкий	3,5 сек. /4,2 сек. 3,0 сек. / 3,3 сек. 2,5 сек. /2,9 сек.	3.2 сек / 4,0 сек. 2,9 сек. / 3,1 сек. 2.% сек. /2,8 сек.
Подг. Гр. (6-7 лет)	Высокий Средний Низкий	3,8 сек. /4,5 сек. 3,3 сек. / 3,7 сек. 2,8 сек, /3,2 сек.	3,7 сек. / 4,3 сек. 3,2 сек. /3,6 сек. 2,9 сек. /3,1 сек.

ТЕСТ №2 (измеряется в секундах) УМЕНИЕ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ НА ГРУДИ.

Методика оценки: И.П. стоя, ноги врозь, руки в стороны - вверх. Сделать вдох, задержав дыхание, лечь на грудь, опустив лицо в воду. Фиксируется время с момента принятия горизонтального положения до момента принятия И.П.

Тест проводится со среднего возраста.

Возрастная группа	Уровень подготовленности	мальчики	девочки
Ср.гр. (4-5 лет)	Высокий средний низкий	5,4 сек. /6,6 сек. 3,9 сек. /5,3 сек. 3,5 сек. /3,8 сек.	5,2 сек. /6,2 сек 3,7 сек / 5,1 сек. 2,7 сек /3,6 сек.
Ст. гр. (5-6 лет)	Высокий	8,6 сек. / 10 сек.	7,4 сек. / 9,0 сек.

	Средний	6,2 сек. /8,4 сек	6,0 сек /7,2 сек.
	Низкий	5,8 сек. / 6,1 сек.	5,6 сек. /5,8 сек
Подг. гр. (6-7 лет)	Высокий	12,0 сек /15,0сек	11,3 сек. /13,3 сек.
	Средний	10,6 сек. /11,8 сек.	8,2 сек. /11,» сек
	Низкий	9,0 сек. /10,5 сек.	7,4 сек. /8,1 сек

ТЕСТ №3. СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ (измеряется в метрах)

Методика оценки: И.П. стоя спиной к бортику бассейна, руки вытянуты вверх, кисти соединить, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед, оттолкнувшись, скользить на груди.

Измеряется расстояние от места отталкивания до полной остановки.

Возрастная группа	Уровень подготовленности	мальчики	девочки
Ср. гр. (4-5 лет)	Высокий	Уверенное	Уверенное
	Средний	технически правильное выполнение	технически правильное выполнение
	Низкий	Выполнение с незначительными отклонениями от техники Выполнение упр. С помощью инструктора	Выполнение с незначительными отклонениями от техники Выполнение упражнения с помощью инструктора
Ст. гр. (5-6 лет)	Высокий	3,8 м / 4,0 м	3,2 м / 3,8 м
	Средний	3,0 м /3,6 м	2,8 м /3,2 м
	низкий	2,6 м / 3,0 м	2,6 м /2,8 м

Подг. гр. (6-7 лет)	Высокий	3,8 м / 4,5 м	3,6 м / 4 м
	Средний	3,6 м / 3,8 м	3 м / 3,6 м
	низкий	2,8 м / 3, 4 м	2,8 м / 3 м

ТЕСТ №4. СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ С РАБОТОЙ НОГ (измеряется в метрах)

Методика оценки: И.П. Стоя спиной к бортику бассейна, руки соединить вверху, наклониться, оттолкнувшись, скользить на груди, выполняя попеременные движения ногами способом «кроль на груди».

Измеряется расстояние от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев рук).

Тест выполняется в ст. и подг. группах.

Возрастная группа	Уровень подготовленности	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Ст. гр. (5-6 лет)	Высокий	4,6 м / 5,5 м	4,2 м / 4,6 м
	Средний	4 м / 4,6 м	3,8 м / 4,2 м
	низкий	3,5 м / 4 м	3,2 м / 3,8 м
Подг. гр (6-7 лет)	высокий	Более 7 м	Свыше 6 м
	средний	6 м / 6,5 м	5 м / 6 м
	низкий	5,5 м / 6 м	4,6 м / 5 м

ТЕСТ №5. СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ С ДВИЖЕНИЯМИ РУК И НОГ (плавание в полной координации, облегченный вариант)

Методика оценки: И.П. стоя спиной к бортику, руки вытянуты и соединены вверху; наклониться, оттолкнувшись скользить на груди, одновременно выполняя движения руками и ногами способом «кроль на груди»
Тест выполняется в подг. гр., учитывается качество выполнения теста.

ВЫСОКИЙ уровень: Согласованность движений рук и ног, уверенное проплывание отрезка.

СРЕДНИЙ уровень: Согласованность движений рук и ног; незначительное проплывание отрезка.

НИЗКИЙ уровень: Неуверенные хаотичные движения рук, несогласованность с движениями ног.

1.3. Педагогическая диагностика:

Реализации ООП ДОУ предполагает оценку индивидуального развития ребенка. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащий в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – индивидуальные карты наблюдений физического развития. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития).
- оптимизация работы с группой детей.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (физическая культура, ОБЖ)

Задачи:

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

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

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

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

2.1 Расписание занятий плаванием (смотреть приложение)

2.2.Формы организованной образовательной деятельности и режим занятий:

Организация занятий по плаванию осуществляется в комплексе с другими формами физкультурно-оздоровительной работы; т.к. только сочетание занятий с рациональным режимом деятельности и отдыха может дать положительный результат в укреплении здоровья и закаливании детского организма.

Занятия с детьми 1 мл, 2 мл, средней и старшей групп, проводятся в первой половине дня, подгруппами по 6-8 человек; занятия в подготовительной группе - во второй половине дня.

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА	КОЛИЧЕСТВО ПОДГРУПП	ЧИСЛО ДЕТЕЙ В ПОДГРУППЕ	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ
1МЛ.ГР. (2-3 Г.)		5 – 6 чел.	10 МИН.
2 МЛ.ГР. (3- 4 Г.)	1	6-8 чел.	15 - 20 МИН.
СР. ГР. (4 - 5 ЛЕТ)	2	6- 8 чел.	20 - 25 МИН.
СТ. ГР. (5 – 6 лет)	2	6 – 8 чел.	25 – 30 МИН.
ПОДГ. ГР. (6 – 7 лет)	2	6 - 8 чел	30 МИН

Продолжительность занятий по плаванию незначительно увеличена (постепенный выход из воды, свободное плавание в конце занятия).

На занятиях по плаванию присутствует медицинская сестра. Подгруппы формируются с учетом состояния здоровья детей, степени их подготовленности.

В течение года возможен переход из одной подгруппы в другую.

Допуск к занятиям осуществляет врач, курирующий данное МАДОУ.

2.3.ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Использование разнообразных форм проведения занятий помогает детям быстрее адаптироваться в водной среде; создают высокий эмоциональный настрой; поддерживают длительный интерес к занятиям; эффективно решают задачи обучения плаванию и оздоровления детского организма.

Основной формой проведения непосредственно-образовательной деятельности по плаванию является игра.

Формы проведения занятий:

- сюжетное занятие
- занятие с использованием подвижных и дидактических игр
- занятие - путешествие
- занятие с пособием (подарком)
- занятие по методу круговой тренировки (для ст. и подг. гр.)
- занятие в форме эстафет
- традиционное занятие
- состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- итоговое занятие
- соревнования,
- тематические праздники
- спортивные развлечения

2.4. Методы и приемы обучения:

Наглядные

тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

Словесные

объяснения, пояснения, указания;
подача команд, распоряжений, сигналов;
вопросы к детям и поиск ответов;
образный сюжетный рассказ, беседа;
словесная инструкция.

Практические

выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
выполнение упражнений в игровой форме;
выполнение упражнений в соревновательной форме;
самостоятельное выполнение упражнений.

2.5. Перспективное планирование по плаванию (смотреть приложение)

2.6. Этапы освоения программы:

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ

В реализации программы участвуют воспитанники МАДОУ детский сад №29 «Сказка» в возрасте от 2 до 7 лет.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1 этап: 1 младшая группа (2-3 г.)

2 младшая группа (3-4 г.)

2 этап: средняя группа (4-5 лет)

3 этап: старшая группа (5-6 лет)

4 этап: подготовительная группа (6-7 лет)

Такая возрастная периодизация начального обучения плаванию дошкольников имеет относительный характер: дети, поступившие в детский

сад, могут приступить к обучению плаванию на любом этапе, но при этом педагог должен соблюдать постепенность обучения за счет ускоренного обучения предыдущих этапов.

1 этап предусматривает ознакомление с водной средой; свойствами воды; уверенное передвижение в воде без помощи взрослого; умение пользоваться поддерживающими средствами (круги, нарукавники)

2 этап: обучение элементам плавания - погружение в воду на задержке дыхания и с выдохом в воду; кратковременные выдохи в воду; умение держаться на воде (упр. «звезда»); скольжение на груди (упр. «стрела»).

3 этап: закрепление элементов плавания - на данном этапе отрабатывается техника выполнения элементов плавания, увеличивается продолжительность выполняемых упражнений; знакомство со стилем плавания «кроль».

4 этап: Совершенствование техники плавания стилем «кроль на груди», проплывание определенной дистанции облегченным способом, плавание на спине с поддерживающим средством (плавательная доска) и без него.

2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников:

Цель: Знакомить родителей (законных их представителей) с формами физкультурно – оздоровительной работы ДОУ, с нетрадиционными физкультурно – оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным проектам, направленным на пропаганду ЗОЖ.

Перспективное планирование спортивно – массовых мероприятий, проводимых совместно с родителями:

Дата	Мероприятие	участники
октябрь	Выступление на родительских собраниях в младших группах «Особенности организации и проведения занятий по плаванию для детей 2-3 лет»	Родители младших групп №1,4,5.
Ноябрь-декабрь	«Плаваем, ныряем – здоровье укрепляем»	Средние группы с приглашением родителей
Январь - февраль	«Саамские игры»	Ср.гр№6 с участием родителей
февраль	Праздник, посвященный «Дню Защитника Отечества»	Ст. и подг.группы с участием родителей
Февраль (по плану)	«Лыжня России» -	Все желающие

спорт. мероприятий района)	муниципальное спортивное мероприятие	
март	« Папа, мама, я – спортивная семья»	Ст.подг. гр, родители
апрель	«Я умею плавать»	Подгот. Группы с приглашением родителей
апрель	Неделя здоровья	Все группы и родители
Май (29 мая – день оздоровительного бега)	«Нормы ГТО сдадим – всех на свете победим»	Все группы и родители

Коррекционный раздел

Характеристика особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья.(см.Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е издание, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. стр. 153-190.)

Коррекционные мероприятия для детей с нарушениями зрения (слепота, слабовидение, амблиопия, косоглазие)

Коррекционное мероприятие: Развитие навыков пространственной ориентировки

Задача: Обучение пространственной ориентировке и «пространственной лексике»

Коррекционные мероприятия для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата
(разные формы ДЦП, дисплазия тазобедренных суставов, подвывихи бёдер, плоско-вальгусные стопы, косолапость, сколиоз, миопатия, другие врождённые и приобретённые нарушения)

Коррекционные мероприятия:

- Коррекция и развитие движений в ходе НОД по плаванию и в

индивидуальной работе

Коррекционные мероприятия для детей с нарушениями поведения и общения (синдром дефицита внимания с гиперактивностью; аутизм)

Коррекционные мероприятия:

- Развитие моторики: точность и координация движений
- Развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления
- Адаптивная ФК: игры средней подвижности с правилами с участием до 3 человек

Коррекционные мероприятия для детей с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость, задержка психического развития)

Коррекционные мероприятия:

- Развитие моторики: развитие точности и координации движений тела; развитие мелкой моторики рук
- Развитие психических процессов: восприятия, памяти, внимания
- Адаптивная ФК: сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям, обеспечивает реализацию основной программы, в соответствии с поставленными целями, задачами.

При создании развивающей предметно-пространственной среды учитывались следующие принципы организации пространства.

Среда должна быть: содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Созданная развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности воспитанников и взрослых, двигательной активности.

Материально – техническое обеспечение предусматривает наличие следующих помещений:

- кабинет тренера -9.2кв.м
- раздевальные комнаты – 2 *16.5 кв.м
- туалетные комнаты- 2 * 1.2 кв.м
- душевые комнаты – 2.9 кв.м; 3 кв.м
- помещение бассейна – 59.5 кв.м
- чаша бассейна – 3*7 м; глубина 0.61 -076 м

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ

- 1.Приборы, контролирующие температуру воды и воздуха помещений бассейна
- 2.Длинный шест 2-2,5
- 3.Надувные круги
- 4.Надувные игрушки
- 5.Мелкие игрушки из резины (тонущие)
6. Обручи
7. Дуги для подныривания
8. Доски пенопластовые
- 9.Ласты детские
10. Нарукавники надувные
11. Игрушки-предметы (плавающие) различной формы и размеров
12. Мячи разных цветов и размеров
13. Акваланги детские
14. Массажные мячи
15. Пособия развивающего характера (буквы, цифры, фигурки животных, пособия для зрительной и дыхательной гимнастик)
16. Палки гимнастические пластмассовые
17. Свисток, часы, секундомер
18. Дорожки шипованные для профилактики плоскостопия

(Требования СанПин 2.4.1.3049-13)

3.2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Для предупреждения травматизма необходимо соблюдать следующие требования и правила:

1. Место для занятий должно быть безопасным.
2. Спуск в бассейн осуществляется по лестнице с поручнями; ступеньки покрыты резиновым ковриком.
3. Переход из душевой в чашу бассейна по резиновым коврикам.
4. Инструктор поддерживает на занятии строгую дисциплину, требуя от детей выполнения правил безопасного поведения на воде (не кричать, не толкаться, не прыгать на бортик и др.)
5. Инструктор обязан находиться в воде с детьми младшего и среднего возраста. Начиная со старшей группы, педагог может находиться за бортиком, при этом обязан держать всех детей в поле зрения, быть готовым, в случае необходимости, оказать ребенку помощь.
6. Необходимо соблюдать температурный режим воды.
7. Инструктор обязан научить детей пользоваться поддерживающими средствами; добиваться осознанного выполнения правил поведения на воде.

3.3. Методическое обеспечение педагогического процесса

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е издание, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду»: методическое пособие, Москва «Просвещение», 1988
3. «Как научить детей плавать» Т.И. Осокина
4. «Игры и развлечения на воде» методические рекомендации, Москва 1980
5. «Научите ребенка плавать» Л.Ф. Еремеева Санкт – Петербург, «Детство – пресс», 2005
6. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Н.Г. Пищикова
7. Дошкольное воспитание журнал №1 1991 г.

Список используемой литературы:

1. Образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- 2.»Обучение плаванию в д/саду» под редакцией Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной.
- 3.»Как научить детей плавать» под редакцией Т.И. Осокиной.
- 4.»Игры и развлечения на воде» (методические рекомендации, Москва 1980)
- 5.»Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Н.Г. Пищикова
- 6.»Научите ребенка плавать» Л.Ф. Еремеева (Санкт- Петербург,»Детство-Пресс,2005)
 1. 7.»Дошкольное воспитание» Журнал №1, 1991 г.(Определение уровня плавательной подготовленности дошкольников под редакцией Т.Казаковцевой).
- 8.» Обучение плаванию детей младшего школьного возраста в условиях ДОУ» В.И. Канидова
- 9.»Раз, два, три, плыви» Методическое пособие для ДОУ Москва, Обруч 2010 г
- 10.»Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях ДОУ» под редакцией В.И. Канидовой.
- 11.Журналы «Инструктор по ФК», «Здоровье дошкольника»

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Целевой раздел

- 1.1.1 Пояснительная записка, Нормативно – правовая база ---стр.2-3
- 1.1.2. Цели и задачи программы ---стр.4
- 1.1.3. Принципы и подходы к формированию программы ---стр.5
- 1.1.4. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями ---стр.6
- 1.1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей ---стр.7-9

1.2. Планируемые результаты освоения программы

- 1.1.Ожидаемые результаты и способы определения их результативности ---стр.10-13
- 1.2. Критерии оценки двигательных умений и навыков по плаванию ---стр.14-18
- 1.3. Педагогическая диагностика ---стр.18

2. Содержательный раздел

- 2.1.Расписание занятий ---стр.19
- 2.2. Формы организации образовательной деятельности ---стр. 19-20
- 2.3. Формы и режим занятий ---стр.20
- 2.4.Методы и приемы обучения ---стр.21
- 2.5.Перспективное планирование ---стр.21
- 2.6. Этапы освоения программы ---стр.21-22
- 2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников—стр.22-23

Коррекционный раздел

Коррекционно – развивающие мероприятия для разных категорий детей с ОВЗ. ---стр.23-24

3. Организационный раздел

- 3.1.Материально – техническое обеспечение программы ---стр.24
- 3.2.Обеспечение безопасности занятий ---стр.25-26
- 3.3. Методическое обеспечение педагогического процесса ---стр.26

