

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ ЦРР- д/с № 31
Протокол № 1 от 31.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦРР – д/с № 31
от 31 августа 2022г. № 92
_____ Н.М.Кулишенко

Рабочая программа по плаванию
инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Центр развития ребенка –детский сад № 31

Инструктор по физической культуре
Ю.Н.Удовенко

2022 год

Содержание	
1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цели и задачи рабочей программы	5
1.3.Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4.Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	8
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1.Содержание работы с детьми	9
2.2.Взаимодействие с родителями	12
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	12
3.1.Распределение количества ООД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год	12
3.2.Расписание НОД в бассейне	14
3.3.Обеспечение безопасности ООД в бассейне	16
3.4.План спортивных развлечений и праздников	17
3.5.Материально-техническое обеспечение	17
3.6.Учебно-методическое обеспечение	18
4.Дополнительный раздел	18
Краткая презентация программы	
Лист изменений и дополнений	
Приложения	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье – драгоценный дар, который человек получает от природы. Недаром в народе говорят: «Здоровому – все здорово» об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

За последние годы число больных детей катастрофически возросло. Ритм современной жизни вызывает нервные перегрузки, а научно-технический процесс породил целый комплекс неблагоприятных факторов, ослабляющих иммунитет человека. В итоге резко пошла кривая простудных, сердечно - сосудистых заболеваний, болезней позвоночника, обмена веществ. Бороться с этими болезнями можно. Физическая культура и спорт являются мощнейшим средством профилактики. Еще в XVIII веке знаменитый французский врач Тиссо говорил: “Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения”.

Самыми лучшими лекарственными средствами являются те, которые стимулируют наши собственные целебные силы и повышают сопротивляемость организма, его устойчивость к воздействию микробов и других вредоносных факторов. Этим средством является здоровый образ жизни и использование естественных защитно-приспособленных сил организма:

- 1) режим дня;
- 2) закаливание;
- 3) рациональное питание;
- 4) физическая культура и спорт как важнейший фактор оздоровления организма.

Разные виды физической активности неодинаково влияют на различные системы в организме человека.

Актуальность– выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень

важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как: целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Основное правило в педагогике - идти от простого к сложному, от легкого к трудному и от известного к неизвестному. Это правило следует соблюдать и при обучении детей плаванию.

Бассейн помогает круглый год многим детям общаться с водой, получать навыки безбоязненного общения с ней, первоначальные навыки плавания. Далеко не все из тех, кто посещает бассейн, станут чемпионами, да и вообще спортсменами – пловцами, но навыки, приобретенные в детстве, сохранят на всю жизнь.

Программы воспитания и обучения детей дошкольного возраста по-разному ставят задачи по обучению плаванию. Многие считают, что основная задача - научить плавать, и используют спортивные подходы к занятиям с дошкольниками, проводят настоящие тренировки. На самом деле, такой метод подходит не всем детям.

В основу занятий в бассейне необходимо взять игровой метод. В игре ребенок познает мир, малыш отвлекается от процесса обучения, он включается в игру и вместе с персонажами игр и игрушками осваивает водное пространство, преодолевая психологические проблемы и страхи. В коллективе детей многие задачи решать проще: каждый ребенок стремится показать что-то свое; показать, чему научился именно он. Игра, игровая ситуация помогают педагогу обыграть каждую удачу или неудачу таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя все более и более уверенно от занятия к занятию.

В то же время, программа детского сада – это комплексная программа. Воспитательно-образовательный процесс в дошкольном учреждении должен быть построен таким образом, чтобы дошкольники получили как можно больше жизненно необходимых навыков и знаний. На своих занятиях он может закреплять знания и навыки, полученные детьми на других занятиях: закреплять знания цвета, счета, геометрических фигур, направления движения, использовать знания, полученные на занятиях по ознакомлению с окружающим и развитию речи. Включая в работу элементы сенсорики, литературные тексты и стихи, задания на счет и ориентировку в пространстве, педагог обогащает свои занятия и порою сложные на первый взгляд задания превращает в интересную игру: надо не просто проплыть определенное количество метров, а помочь потерявшимся зверушкам добраться до дома. Как много еще

интересного и познавательного можно узнать на занятиях в бассейне, да еще и научиться плавать.

Программа разработана в соответствии:

1. Законом РФ от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании» (далее закон РФ-«Об образовании»);

2. Федеральным государственным образовательным стандартом (приказ от 17 октября 2013 № 1155) дошкольного образования;

3. Приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка - детский сад №31.

Программа является частью формируемой участниками образовательных отношений основной образовательной программы МБДОУ ЦРР-д/с № 31 и направлена на реализацию образовательной области физическое развитие детей дошкольного возраста в МБДОУ ЦРР-д/с № 31.

Рассчитана на 4 года обучения детей с 3-х летнего возраста. Основной формой работы по программе является подгрупповое занятие.

Количество занятий: в неделю – 1-2 в зависимости от возраста детей и предельной недельной учебной нагрузки. Занятия проводятся с октября по апрель (7 месяцев), что обусловлено длительностью отопительного сезона в городе. Наряду с подгрупповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Цель программы: способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

Задачи программы:

-содействие расширению адаптивных возможностей детского организма.

- Укрепление здоровья детей, содействие их гармоничному психофизическому развитию.
- Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства.
- Обучение плавательным навыкам и умениям.
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.
- Развитие творческого самовыражения в игровых действиях в воде.
- Воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию.
- Обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.
- Формирование стойких гигиенических навыков.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

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

1.4. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической

подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

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 органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, 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 освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 3-4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечнососудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированные, укрепляется дыхание, становится более глубоким и ритмичным. Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3-5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечнососудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благоприятно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают

укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

1.5. Планируемые результаты

К концу реализации программы по обучению плаванию дети:

- знают основные правила безопасности на воде;
- знают правила личной гигиены;
- знают основы здорового образа жизни;
- имеют представление о стилях плавания: (кроль на груди и на спине, брасс, дельфин);
- умеют погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- умеют выполнять скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- умеют плавать способом кроль на груди и на спине с полной координацией движений;
- умеют плавать способом брасс, дельфин (индивидуально). Плавать способом брасс, дельфин (индивидуально).

Младшая группа (3-4 года):

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Средняя группа (4-5 лет):

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди.

Старшая группа (5-6 лет):

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движение ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет):

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы с детьми

Для каждой возрастной группы разработаны перспективные планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает

достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Младший возраст

Воспитание гигиенических навыков: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности одевались и раздевались с помощью инструктора и других детей, аккуратно складывали и вешали одежду. Учить детей пользоваться мочалкой и полотенцем, насухо вытираться с помощью взрослого.

Развитие двигательных навыков и умений: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Учить самостоятельно передвигаться в воде, друг за другом по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за бортик, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд, подпрыгивать в высоту. Учить бегать в воде с игрушкой и без неё, вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга, бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук. Учить обливать водой лицо и голову.

Работа над дыханием: учить дуть на игрушки, на воду делая энергичный выдох. Учить делать выдох в воду погружая лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц туловища, ног, рук.

Правила поведения: соблюдать очередность при входе в бассейн, выполнять упражнения по указанию инструктора, не толкаться, не кричать.

Задачи для среднего возраста.

Воспитание гигиенических навыков: продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить пользоваться мылом и мочалкой. Самостоятельно вытираться полотенцем, сушить волосы с помощью инструктора. Одеваться в определённой последовательности.

Развитие двигательных навыков и умений: продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятии все виды бега. Учить выпрыгивать из воды, прыгать с отрыванием ноги от дна, выпрыгивать с последующим погружением в воду, подпрыгивать с падением в воду. Учить детей открывать глаза в воде, лежать и скользить на груди, отталкиваться ногой от бортика, и от дна, работать ногами кролем.

Погружение: учить погружаться в воду самостоятельно и поочередно в паре с товарищем, открывая глаза в воде, доставая со дна предметы руками. Учить погружаться в воду группируясь.

Работа над дыханием: учить задерживать дыхание, делать энергичный выдох в воду опуская лицо и полностью погружая голову в воду.

Воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, ловкость, смелость, выдержку.

Старший возраст

Воспитание гигиенических навыков: учить готовиться к занятию, самостоятельно намыливаться мочалкой, мыть тело быстро и тщательно, помогать товарищам. После занятия насухо вытереться полотенцем, быстро одеться в определённой последовательности, самостоятельно высушить волосы.

Развитие двигательных навыков и умений: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы и бега, прыжков, увеличивая нагрузку. Учить делать руками гребковые движения вперёд и назад. Учить детей подолгу лежать на спине, расслабляясь. Продолжать учить скользить по воде без помощи рук и ног с задержкой дыхания и с выдохом в воду на груди и на спине, с работой ног кролем на спине и на груди. Учить переворачиваться в воде с груди на спину и наоборот. Учить выполнять спад в воду из положения сидя на бортике, нырять в обруч, отталкиваясь от дна двумя ногами. Учить плавать облегчёнными стилями «кроль» и «брасс» на груди в полной координации. Освоить элементы плавания стилем «кроль» на спине и познакомить детей со спортивными стилями плавания.

Погружение: учить свободно и спокойно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы; погружаться в воду группируясь и раскрывшись.

Скольжение: продолжать учить детей скользить по воде на груди и спине, задержав дыхание. Учить скольжению с доской, работая ногами, лицо держа на поверхности воды. Выполнять скольжение без предметов на груди с поворотом туловища.

Работа над дыханием: учить детей делать полный выдох в воду, поворачивая и приподнимая голову над водой, так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды, делать выдох через нос – рот. Учить выдыхать постепенно, а вдох выполнять быстро.

Воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, смелость, выдержку, выносливость.

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.

Средства обучения плаванию

1. Обще развивающие и специальные упражнения «суша»:

-комплекс подводных упражнений;

-элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Формы образовательной деятельности по плаванию:

- традиционная;
- сюжетно-игровая;
- тренировочная;
- занятие, построенное на одном виде плавания;
- игровая;
- занятие с элементами синхронного плавания и аква-аэробики;
- контрольное занятие.

2.2. Взаимодействие с родителями

Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями:(родительские собрания, беседы, консультации, открытые занятия, праздники).

Таблица 1

№ п/п	Содержание	Период	Участники
1.	Участие в родительских собраниях	в течение	Группы дошкольного

		года	возраста; совместно с воспитателями
2.	Выставка детского рисунка на тему «Путешествие в страну здоровья» Консультация для родителей «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста» "Подвижные игры в воде родители" консультация	в течение года	Инструктор по плаванию
3.	Участие родителей в спортивных мероприятиях.	в течение года	Группы дошкольного возраста совместно с родителями
4.	Анкетирование родителей	октябрь - ноябрь	Инструктор по плаванию, воспитатели совместно с родителями
5.	Организация выставки «Мы со спортом дружим»	май	Инструктор по плаванию совместно с родителями

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Распределение количества ООД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

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

Младшая группа (3-4 года)

Таблица 2

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Занятия на суше	Практическая деятельность в воде
1	Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения на воде, гигиеническими требованиями	4	2	2
2	Обучение детей свободному передвижению в воде	4	1	3
3	Передвижение в воде с предметами	8	1	7
4	Погружение в воду	8	1	7
5	Погружение в воду с головой	8	1	7
6	Обучение лежанию на воде	8	1	7
7	Обучение скольжению на груди с работой ног и рук в нарукавниках	8	2	6

8	Подведение итога обучения	8	2	6
итого		56	11	45

Средняя группа (4-5 лет)

Таблица 3

№ п/п	Тема	Кол –во часов		
		Всего	Занятия на суше	Практическая деятельность в воде
1	Свободное передвижение в воде	8	1	7
2	Погружение в воду	8	1	7
3	Скольжение на груди			
4	Обучение скольжению на груди с согласованием работы ног способом кроль	8	1	7
5	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	8	1	7
6	Обучение плаванию произвольным способом	8	1	7
7	Сдача норм второго этапа обучения плаванию	8	2	6
Итог		56	8	48

Старшая группа (5-6 лет)

Таблица 4

№ п/п	Тема	Кол –во часов		
		Всего	Занятия на суше	Практическая деятельность в воде
1	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движения рук.	8	1	7
2	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук и ног с выдохом в воду	8	1	7
3	Закрепление пройденного материала.	8	2	6
4	Обучение плаванию на спине с согласованием работы ног	8	1	7
5	Дальнейшее обучение плаванию способами кроль на спине и на груди	8	0	8
6	Дальнейшее обучение плаванию способами кроль на спине и на груди	8	0	8
7	Сдача норм третьего этапа обучения плаванию	8	2	6

Итог	56	7	49
------	----	---	----

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Таблица 5

№ п/п	Тема	Кол –во часов		
		Всего	Занятия на суше	Практическая деятельность в воде
1	Диагностик	4	2	2
2	Кроль на груди	8	1	7
3	Обучение плаванию способами брасс, дельфин при помощи движений рук	10	2	8
4	Обучение плаванию способами брасс, дельфин при помощи движений рук и ног	10	2	8
5	Совершенствование и закрепление пройденного материала	8	0	8
6	Обучение плаванию способом кроль на груди в согласовании с дыханием	10	2	8
7	Сдача норм четвертого этапа обучения плаванию	6	2	4
Итог		56	11	45

3.2. Расписание организованной образовательной деятельности в бассейне

Организованную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при

организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Санитарно-гигиенические условия проведения ООД 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

Таблица 6

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
Младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,4-0,5
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

Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Таблица 7

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин	
			в одной подгруппе	во всей группе
Младшая	2	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	1	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	от 25 до 30	от 50 до 60

3.3. Обеспечение безопасности ООД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- 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 инструктора;
- 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.
- 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 инструктора;
- 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.

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

3.4. План спортивных развлечений и праздников

Продолжительность и распределение количества
развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Таблица 8

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
развлечение				
Младшая	1 раз в год		15-20 мин	
Средняя	2 раза в год	1 раз в год	20 мин	45 мин
Старшая	2 раза в год	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	2 раза в год	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

3.5. Материально-техническое обеспечение

1. Плавательные доски
2. Игрушки и предметы, плавающие разных размеров
3. Игрушки и предметы, тонущие разных размеров
4. Надувные круги разных размеров
5. Нарукавники.
6. Мячи надувные.
7. Набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде.

3.6. Учебно-методическое обеспечение

- 1.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей.- М.:«Просвещение»,1991. – 159с.
- 2.Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви... : метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Обруч, 2010. – 208с.

3. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 – 336с.
4. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.- СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС»,2003 .- 80с.
5. Фирсов З.П. Плавание для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 64с.
- 6.Герасимова Г.Л. Малые Олимпийские игры на водных дорожках//Инструктор по физкультуре, 2014. №6: 53-56.
7. Вода не прощает неосторожности! //Инструктор по физкультуре, 2014. №6: 57.

4.Дополнительный раздел

4.1.Краткая презентация программы

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Законом РФ от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании» (далее закон РФ-«Об образовании»);

2.Федеральным государственным образовательным стандартом (приказ от 17 октября 2013 № 1155) дошкольного образования;

3.Приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

4.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5.СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6.Рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка - детский сад №31.

С учетом «Программы обучения плаванию в детском саду» Е.К. Воронова.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового

образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (родительские собрания, беседы, консультации, открытые занятия, досуги, развлечения, праздники).

Лист изменений и дополнений

дата	Изменения и дополнения

Приложения