

**Содержание.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | ……………………… | 3 |
| 1.1 | Возрастные особенности физического  развития детей 3-7 лет. | ……………………….. | 5 |
| 1.2 | Особенности организации деятельности  по плаванию и оздоровлению детей в детском саду. | ……………………….. | 6 |
| 2. | Содержание психолого-педагогической  работы по обучению детей плаванию. | ………………………... | 8 |
| 3. | Планируемые результаты. Система мониторинга достижения детьми  планируемых результатов по плаванию. | ………………………… | 14 |
| 5. | Календарно-тематическое планирование. | ………………………….. | 16 |
| 6. | Взаимодействие с родителями. | ………………………….. | 21 |
| 7. | Учебно-методический комплекс реализации  рабочей программы. | ………………………….. | 22 |

1. **Пояснительная записка.**

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологическое свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. Данная адаптированная программа составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей дошкольного возраста плаванию в детском саду». В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность, является приоритетной. Поэтому главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

***Цель программы*** - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

***Задачи программы:***

*Оздоровительные:*

* приобщать ребенка к здоровому образу жизни;

- укреплять здоровье ребенка;

* совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
* формировать правильную осанку.

*Образовательные:*

* формировать двигательные умения и навыки;
* формировать знания о здоровом образе жизни;
* формировать знания о способах плавания.

*Воспитательные:*

* воспитывать двигательную культуру;

- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;

* воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

*Коррекционные:*

* формирование пространственных и временных представлений;
* развитие речи посредством движения;
* изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
* формирование различных видов познавательной деятельности.

***Принципы обучения:***

* *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.
* *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням их физической подготовленности.
* *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию становится разнообразными и интересным.
* *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия - рисунки, плакаты, игрушки.
* *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

***Новизна***

Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию, начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна), а не с упражнений на дыхание, как предлагает в своей программе Осокина Т.И.

***Актуальность***

Занятия плаванием и водные процедуры благотворно влияют на организм ребенка. Плавание и водные процедуры помогают детям стать здоровыми и сильными, ловкими и выносливыми, а также смелыми. Тело ребёнка на занятиях по плаванию, находиться 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. **Возрастные особенности.**

Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДОУ являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с её физическими свойствами на организм ребёнка.

Так как в воде уменьшается статистическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, тем самым, плавание способствует формированию и укреплению скелета. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Активные движения ног в безопорном положении, большая амплитуда и динамичность движений увеличивают работоспособность и силу мышц, благодаря чему укрепляется опорно-двигательный аппарат. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы, которые способствуют повышению её функциональных возможностей. Особое положение тела в воде оказывает благоприятное воздействие и на центры головного мозга. Лёгкое течение воды, её колебание и волны массируют тело, укрепляя сосуды кожи и нервные окончания. Всё это повышает обмен веществ, облегчает отток крови и укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

**1.2. Особенности организации деятельности по плаванию и оздоровлению детей в детском саду.**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависит от того, насколько чётко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила. Для начального обучения плаванию младших дошкольников глубина бассейна до 0,5 метра, для детей среднего и старшего дошкольного возраста глубина бассейна от 0,5 до 1 метра. Ванна бассейна оснащена удобной лестницей для спуска детей в воду и подъёма при выходе из воды. На двух противоположных (длинных) сторонах чаши бассейна установлены поручни, которые обеспечивают безопасность детей в воде. Эти приспособления используются и для выполнения некоторых плавательных упражнений.

При бассейне имеются две раздевальных, которые оборудованы вешалками для одежды и скамейками. Пол в раздевальных застелен резиновыми ковриками.

При бассейне есть две душевые, имеющие по 3 душа для мытья детей до занятия и после них, а также туалетные. Все помещения застелены резиновыми ковриками.

Помещение бассейна оборудовано вентиляцией, в нём поддерживается достаточная освещённость и температура воздуха. Температура воздуха поддерживается от +24…+28С, температура воды в среднем в пределах +28…+32С. В начальный период обучения плаванию температура воды в бассейне может быть несколько выше указанной - +30…+32С. По мере привыкания детей к воде температура постепенно снижается и доводится до рекомендованного уровня.

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Данная программа реализуется в рамках образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МДОУ «Соловушка». Программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДОУ от 3 до 7 лет. Группа, вновь прибывших детей 3 лет, проходящая адаптацию к условиям детского сада первые четыре месяца, с целью ознакомления, посещает занятия по плаванию в старших группах и знакомится с правилами посещения бассейна. Процесс обучения плаванию у них начинается с января месяца.

***Учебный план***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Длительность одного занятия (мин.) | Количество  занятий в неделю | Итого  занятий в год |
| Вторая младшая группа | 15 | 1 | 20 |
| Средняя группа | 20 | 1 | 35 |
| Старшая группа | 25 | 1 | 35 |
| Подготовительная группа | 30 | 1 | 35 |

***Форма проведения занятий****.*

Занятия по плаванию проводятся по подгруппам не более 16 человек в каждой. При комплектации групп для проведения занятий, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают программный материал по плаванию.

***Структура проведения занятий.***

Занятие состоит из 3 частей:

* подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или вводе);
* основная часть (специальные и подготовительные упражнения, а также игры для обучения плаванию);
* заключительная часть (свободное плавание и упражнения на восстановление дыхания)

1. **Содержание психолого-педагогической работы по обучению плаванию и оздоровлению детей в ДОУ.**

*Первый год обучения. Вторая младшая группа.*

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду и выходить из неё, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох-выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно.

По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза).

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема.** |
| **1** | Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию). |
| **2** | Обще развивающие упражнения на суше – ходьба лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд, бег лицом вперёд, по кругу, с изменением  направления. |
| **3** | Обще развивающие упражнения в воде – ходьба лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком прыжки на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд, бег лицом вперёд, по кругу, с изменением  направления. |
| **4** | Упражнения для ознакомления со свойствами воды. |
| **5** | Упражнения дляосвоения воды. |
| **6** | Упражнения, обучающие передвижению в воде. |
| **7** | Упражнения, обучающие дыханию. |
| **8** | Упражнения, обучающие погружению и всплытию. |
| **9** | Упражнения, обучающие скольжению на груди. |
| **10** | Упражнения, обучающие скольжению на спине. |
| **11** | Закрепление приобретенных навыков. |
| **12** | Контроль приобретённых навыков. |

*Второй год обучения. Средняя группа.*

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым

получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох- выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми).

Занятие начинается с построения группы и переклички детей. Занятие начинается с общеразвивающих упражнений на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, потом разучивают их вводе. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т.И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема.** |
| **1** | Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию). |
| **2** | Обще развивающие упражнения на суше - ходьба лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд, бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением  направления. |
| **3** | Обще развивающие упражнения в воде – ходьба лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд, бег лицом вперёд, по кругу, с изменением  направления. |
| **4** | Упражнения, для ознакомления со свойствами воды. |
| **5** | Упражнения, обучающие дыханию. |
| **6** | Упражнения, обучающие погружению и всплытию. |
| **7** | Упражнения, обучающие скольжению. |
| **8** | Упражнения, обучающие движению рук при плавании. |
| **9** | Упражнения, обучающие движению ног при плавании. |
| **10** | Упражнения, обучающие всплыванию и лежанию на спине. |
| **11** | Разучивание элемента «поплавок». |
| **12** | Разучивание элемента «звезда» на груди. |
| **13** | Разучивание элемента «звезда» на спине. |
| **14** | Контроль приобретённых навыков. |

*Третий год обучения. Старшая группа.*

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно- координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема.** |
| **1** | Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию). |
| **2** | Упражнения на совершенствование дыхания при плавании кроль на груди. |
| **3** | Общие развивающие упражнения на суше – ходьба лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком, прыжки, на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд бег лицом вперёд, по кругу, с изменением  направления. |
| **4** | Обще развивающие упражнения в воде – ходьба лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком прыжки на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд бег лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| **5** | Упражнения на совершенствование дыхания при плавании кроль на спине. |
| **6** | Упражнения на совершенствование движения ног при плавании кроль на груди. |
| **7** | Упражнения на совершенствование движения рук при плавании кроль на груди. |
| **8** | Упражнения на совершенствование движения ног при плавании кроль на спине. |
| **9** | Упражнения на совершенствование движения рук при плавании кроль на спине. |
| **10** | Совершенствование элемента «поплавок». |
| **11** | Совершенствование элемента «звезда» на груди. |
| **12** | Совершенствование элемента «звезда» на спине. |
| **13** | Упражнения, совершенствующие скольжение на груди с работой ног. |
| **14** | Упражнения, совершенствующие скольжение на груди с работой рук. |
| **15** | Упражнения, совершенствующие скольжение на спине с работой рук. |
| **16** | Упражнения, совершенствующие скольжение на спине с работой ног. |
| **17** | Упражнения, направленные на обучение плаванию способом «кроль» на груди. |
| **18** | Упражнения, направленные на обучение плаванию способом «кроль» на спине. |
| **19** | Контроль приобретённых навыков. |

*Четвёртый год обучения. Подготовительная группа.*

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания.

Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема.** |
| **1** | Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию). |
| **2** | Обще развивающие упражнения на суше – ходьба лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд бег лицом вперёд, по кругу, с изменением  направления. |
| **3** | Обще развивающие упражнения на суше – ходьба лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд, бег лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| **4** | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента  «поплавок». |
| **5** | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента  «звезда» на груди. |
| **6** | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента  «звезда» на спине. |
| **7** | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на груди. |
| **8** | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на спине. |
| **9** | Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании кроль на груди. |
| **10** | Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании кроль на спине. |
| **11** | Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании  «кроль» на груди. |
| **11** | Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании  «кроль» на спине. |
| **12** | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания  «кроль» на груди. |
| **13** | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания  «кроль» на спине. |
| **14** | Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «дельфин». |
| **15** | Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «брасс». |
| **16** | Контроль приобретённых навыков. |

1. **Планируемые результаты. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов по плаванию.**

*Планируемый результат:*

* снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
* сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
* сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
* сформированный навык плавания кролем на груди и спине.

*Мониторинг достижения планируемых результатов. Вторая младшая группа.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Свободное передвижение по дну бассейна  (ходьба, прыжки, бег). | Выдохи в воду. | Погружение в воду с головой. | Доставание игрушек со дна бассейна. |
| 1 |  |  |  |  |  |

Высокий уровень - выполнено 4 теста (1тест - 5 баллов). Средний уровень - выполнено 3 теста.

Низкий уровень – выполнено 2 теста.

*Средняя группа.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Выдохи в воду. | Погружение в воду с головой. | Доставание игрушек  со дна  бассейна. | «Звезда» на груди или спине. | Скольжение на груди или спине. |
| 1 |  |  |  |  |  |  |

Высокий уровень - выполнено 5 тестов (1 тест – 5 баллов). Средний уровень - выполнено 3-4теста.

Низкий уровень – выполнено 2- 3теста.

*Старшая группа.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Доставание игрушек со дна бассейна. | «Звезда»  на груди. | «Звезда»  на спине. | «Поплавок». | Скольжение на груди  (с работой ног). | Скольжение на спине  (с работой ног). |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |

Высокий уровень - выполнено 6 тестов (1 тест – 5 баллов). Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 3-4 теста.

*Подготовительная группа.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | «Звезда» на груди. | «Звезд а» на спине | «Поплавок» | Скольжение на груди | Скольжение на спине | «Кроль»  на груди. | «Крол ь»  на спине |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Высокий уровень – выполнено 7 тестов (1 тест – 5 баллов). Средний уровень - выполнено 6тестов.

Низкий уровень – выполнено 3-4теста.

*Формы подведения итогов реализации программы*:

* показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают

занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;

* оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
* оформление фотовыставок в течение года.

1. **Календарно-тематическое планирование по плаванию.**

*Вторая младшая группа.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Задачи*** | ***Кол-во занятий*** |
| ***Январь*** | 1. 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. 2. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг. | 1  2 |
| ***Февраль*** | 1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. | 2  2 |
| ***Март*** | 1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.  2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.   1. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому. | 1  2  1 |
| ***Апрель*** | 1. 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. | 1  2  2 |
| ***Май*** | 1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 2. Обучать вдоху и выдоху в воду. 3. Контроль приобретённых навыков. | 1  1  2 |
|  | Всего занятий | 20 |

*Средняя группа.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Кол-во занятий** |
| ***Сентябрь*** | 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.  2. Продолжать приучать детей входить самостоятельно в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг. | 1  2 |
| ***Октябрь*** | 1. Обучать передвижениям в воде.  2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.  3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. | 2  2  1 |
| ***Ноябрь*** | 1. 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1  1  1  1 |
| ***Декабрь*** | 1. 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1  1  1  1 |
| ***Январь*** | 1. 1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 2. 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1  1  1 |
| ***Февраль*** | 1. 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда»,   «Поплавок»).   1. 2. Совершенствовать у детей навык принимать горизонтальное положение в воде. 2. 3. Совершенствовать движения ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. 4. Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем   (на суше и в воде). | 1  1  1  1 |
| ***Март*** | 1. 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда»,   «Поплавок»).   1. 2. Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. 3. Совершенствовать движения ног, как при плавании кролем (на   суше и в воде). | 1  2  1 |
| ***Апрель*** | 1. Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем | 2 |
| (на суше и в воде). |  |
| 2. Совершенствовать движения ног, как при плавании кролем (на | 2 |
| суше и в воде). |  |
| 3. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», | 1 |
| «Поплавок»). |  |
| ***Май*** | 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», | 1 |
| «Поплавок»). |  |
| 2. Совершенствовать движения ног и рук, как при плавании | 1 |
| кролем (на суше и в воде). |  |
| 3. Контроль приобретённых навыков. | 1 |
|  | Всего занятий | 35 |

*Старшая группа.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Кол-во занятий** |
| **Сентябрь** | 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе. 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда»,   «Поплавок»).   1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 1  1  1 |
| **Октябрь** | 1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда»,   «Поплавок»).   1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 2  1  2 |
| **Ноябрь** | 1. 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда»,   «Поплавок»).   1. 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 2  1  1 |
| **Декабрь** | 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании | 1 |
| кролем (на суше и в воде). |  |
| 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», | 1 |
| «Поплавок»). |  |
| 1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 2 |
| **Январь** | 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании | 1 |
| кролем (на суше и в воде). |  |
| 1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 1 |
| 1. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 1 |
| **Февраль** | 1. Закреплять навык движения рук, как при плавании кролем (на | 1 |
| суше и в воде). |  |
| 1. Закреплять навыки скольжения на груди и спине. | 1 |
| 1. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 2 |
| **Март** | 1. Закреплять навык движение рук и ног, как при плавании |  |
| кролем (на суше и в воде). | 1 |
| 1. Закреплять навыки скольжения на груди и спине. | 1 |
| 1. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 2 |
| **Апрель** | 1. Закреплять навык движения рук и ног, как при плавании | 1 |
| кролем (на суше и в воде). |  |
| 1. Закреплять навыки скольжение на груди и спине. | 1 |
| 1. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 3 |
| **Май** | 1. Закреплять навык движения рук и ног, как при плавании | 1 |
| кролем (на суше и в воде). |  |
| 1. Закреплять навык скольжение на груди и спине. | 1 |
| 1. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 1 |
| 1. Контроль приобретённых навыков. | 1 |
|  | Всего занятий | 35 |

*Подготовительная группа.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Кол-во занятий** |
| **Сентябрь** | 1. Напомнить детям о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне. 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 1  1  1 |
| **Октябрь** | 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда»,   «Поплавок»).   1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Закреплять плавание «кроль» на груди. 3. Закреплять плавание «кроль» на спине. | 2  1  1  1 |
| **Ноябрь** | 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда»,   «Поплавок»).   1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Закреплять плавание «кроль» на груди. 3. Закреплять плавание «кроль» на спине. | 1  1  1  1 |
| **Декабрь** | 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда»,   «Поплавок»).   1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Закреплять плаванию «кроль» на груди и спине. 3. Закреплять плавания «кроль» на спине. | 1  1  1  1 |
| **Январь** | 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда»,   «Поплавок»).   1. Закреплять плаванию «кроль» на груди и спине. 2. Закреплять плавания «кроль» на спине. | 1  1  1 |
| **Февраль** | 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда»,   «Поплавок»).   1. Совершенствовать скольжение на груди и спине 2. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. | 2  1  1 |
| **Март** | 1. 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда»,   «Поплавок»).   1. 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине 3.Совершенствовать плавание «кроль» на груди. 2. 4. Совершенствовать плавания «кроль» на спине. | 1  1  1  1 |
| **Апрель** | 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда»,   «Поплавок»).   1. Совершенствовать скольжения на груди и спине. 2. Совершенствовать плавание «кроль» на груди. 3. Совершенствовать плавание «кроль» на спине. | 1  1  2  1 |
| **Май** | 1. Совершенствовать плавание «кроль» на груди и спине. 2. Контроль приобретённых навыков. | 1  2 |
|  | Всего занятий. | 35 |

1. **Взаимодействие с родителями.**

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одно из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Сотрудникам детских учреждений необходимо осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении положительного семейного опыта воспитания детей.

Информация и практический опыт полученный родителями:

* помогут повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
* получить необходимые знания о физическом развитии ребенка;
* сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье;
* снизить «дефицит» положительных эмоций у детей;
* создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
* увидеть и узнать работу детского сада по физическому развитию детей;
* обеспечить преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и в детском саду.

Учитывая интересы и способности детей, а также результаты их физического развития и здоровья даются родителям рекомендации заниматься в различных спортивных секциях, которые помогут ребенку приобрести кроме здоровья множество ценных личностных качеств, таких как организованность, точность, быстрота действий, сообразительность.

Многолетний опыт подобной работы показывает, что результат занятий физической культурой и спортом бывает высокий тогда, когда возникает взаимодействие между семьей и детским садом, школой, спортивной секцией.

В детском саду проводим периодически открытые мероприятия: различные спортивные праздники и развлечения, «день открытых дверей», когда любой из родителей может посетить занятие по плаванию.

В течение года инструктор по физической культуре часто отвечает на возникшие у родителей вопросы по физическому воспитанию. При необходимости родителям предоставляется литература по физическому воспитанию с детьми.

Привлекаются родители для оказания помощи в подготовке спортивных мероприятий (например, принять участие в судействе соревнований, пошить костюмы для спортивного развлечения).

В рамках взаимодействия с родителями с целью выявления лучших практик физического воспитания и оздоровления детей, используем метод анкетирования родителей, ознакомление родителей с результатами обследования детей.

В работе с родителями используются рекомендации, выставки, стенды с грамотами за спортивные достижения и фотографиями детей, выполняющими различные спортивные упражнения.

**7.Учебно-методический комплекс реализации рабочей программы.**

***Инвентарь***

В бассейне имеется инвентарь для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

* разделительные дорожки для ограждения мест занятий;
* надувные круги;
* плавательные доски;
* надувные мячи;
* нудлы;
* нарукавники.

***Раздаточный материал***

Также в бассейне имеются методические пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

* надувные игрушки
* резиновые и пластмассовые игрушки;
* тонущие игрушки;
* обручи;
* мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Все пособия и игрушки периодически подвергают санобработке в установленном порядке.

***Методический материал***

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс,2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л.Обучение плаванию в детском саду. - М.;
9. Просвещение, 1991 год.
10. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год.
11. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
12. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
13. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
14. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.

Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.