ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0C853D1027A7FA34C7E875AD3FED7327
Владелец: Ефимова Инна Владимировна
Действителен: с 29.10.2022 до 22.01.2024

Комитет образования и науки г. Новокузнецка
муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 258»
(МБ ДОУ «Детский сад № 258»)

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБ ДОУ
«Детский сад № 258»
_____
/И.В.Ефимова/
Приказ № 80-од
от «30» 08 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «МОРСКИЕ ЗВЁЗДОЧКИ»

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 7 месяцев *(старшая группа)*

7 месяцев *(подготовительная к школе группа)*

Разработчик:
Талипова Ирина Владимировна,
инструктор по ФИЗО (плавание)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБ ДОУ «Детский сад № 258»
Протокол № 1
от «30» 08 2023г.

Новокузнецкий городской округ,
2023 г.

Данная программа реализуется по запросу родителей (законных представителей). Комплектование группы воспитанников проводится после анкетирования родителей (законных представителей) на основании заключения с ними договора.

Программа была представлена на общем родительском собрании.

Целевая аудитория: воспитанники старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Направленность программы: физкультурно - оздоровительная.

Наполняемость группы:

максимальное количество – 12 воспитанников

минимальное количество – 6.

Срок реализации: 7 месяцев

Составитель: Талипова Ирина Владимировна

Исполнитель: Талипова Ирина Владимировна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 4
2. Содержание программы 7
   2.1. Календарный учебный график 8
   2.2. Учебный план для детей 5 – лет 9
   2.3. Календарно – тематическое планирование 10
3. Мониторинг освоения программного материала 19
4. Условия реализации программы 21
5. Используемая литература 24

Приложение 1. Содержание программы обучения 25

Приложение 2. Комплексы разминки на суше 29

1. Пояснительная записка

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей и подростков. В процессе регулярных занятий развивается, укрепляется и закаляется весь организм. Плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно – сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

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 ещё 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 ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Физическая подготовка детей на суше перед входом в воду направлена на укрепление здоровья, овладение прикладными навыками, повышение

функциональных возможностей, работоспособности и развитие физических качеств.

Так же занятия плаванием создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плавательным способностям, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.

Задачи:

1. Укреплять здоровье воспитанников;
2. Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
3. Предупреждать искривления позвоночника и возникновение плоскостопия;
4. Способствовать гармоничному развитию всех мышечных групп;
5. Закреплять навыки плавания и способствовать преодолению чувства боязни воды;
6. Развивать силу, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость;
7. Формировать двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики;

8. Развивать творческое самовыражение во время занятия.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения, у воспитанников должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество воспитанников с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде, проявление чувства радости и удовольствия от движения.

2. Содержание программы

Реализация программы осуществляется в ходе образовательной деятельности.

Занятия имеют три части.

Подготовительная часть (3-5 минут). Построение детей, объяснение задач по плаванию в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений.

Основная часть (15-20 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой. Подведение итогов работы.

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

Программа составлена на 7 месяцев обучения детей с 5 до 7 лет, 52 часа в год.

Занятия проводятся два раза в неделю по 25 - 30 минут, наполняемость группы 8 – 12 детей. На первом занятии идет разучивание игр и упражнений, на втором занятии – закрепление.

2.1. Календарный учебный график.

Содержание	Возрастные группы (старший дошкольный возраст)
Режим работы учреждения	12 часовое пребывание детей, кроме выходных и праздничных дней (06.30-18.30)
Начало реализации программы	Первый день октября (с 1-ого числа месяца, следующего за месяцем подачи заявления)
Окончание реализации программы	Последний день апреля
График каникул	Зимние – с 30 декабря по 08 января; Летние – с 01 июня по 31 августа.
Продолжительность реализации программы	7 месяцев старшая группа 7 месяцев подготовительная к школе группа
Недельная образовательная нагрузка, количество ООД	2
Объем недельной образовательной нагрузки ООД (в минутах)	50 минут старшая группа 60 минут подготовительная к школе группа
Регламентирование образовательного процесса (первая и вторая половина дня)	Первая половина дня
Первичный мониторинг	Первая неделя освоения программы
Итоговый мониторинг	Последняя неделя освоения программы
Праздничные (выходные) дни	**1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января** – Новогодние каникулы (в ред. Федерального закона от 23.04.12 № 35-ФЗ); **7 января** - Рождество Христово; **23 февраля** – День защитника Отечества; **8 марта** – Международный женский день; **1 мая** – Праздник Весны и Труда; **9 мая** – День Победы; **12 июня** – День России; **4 ноября** – День народного единства; *В целях рационального использования работниками выходных и нерабочих праздничных дней Правительство Российской Федерации в соответствии со статьей 112 Трудового кодекса вправе переносить выходные дни на другие дни. Проектом Постановления Правительства Российской Федерации «О переносе выходных дней в 2019 году» предусмотрен перенос выходных дней:* С субботы 5 января на четверг 2 мая; С воскресенья 6 января на пятницу 3 мая; С субботы 23 февраля на пятницу 10 мая.
Итоговое мероприятие	Открытое занятие. */открытое мероприятие для родителей/*

2.2. Учебный план.

Старшая группа (5-6 лет).

Тема	Количество занятий в год							
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	итого
1. **Общеразвивающие и профилактические упражнения** (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	2	2	2	2	2	2	2	14
2. **Упражнения на развитие мышечных групп** (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	2	2	2		1		8
3. Плавательные упражнения	2		2		2	2		8
4. Игровые упражнения	2	2		1	2	2	2	11
5. **Упражнения на развитие физических качеств** (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		2	2	1	2	1	1	9
6. Мониторинг	1						1	2
Итого	**8**	**8**	**8**	**6**	**8**	**8**	**6**	**52**

Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

Тема	Количество занятий в год							
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	итого
1. **Общеразвивающие и профилактические упражнения** (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	2	2	2	2	2	2	2	14

2. **Упражнения на развитие мышечных групп** (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	2		2			1		5
3. Плавательные упражнения	1	2	2	2	2	2		11
4. Игровые упражнения		2			2	1	2	7
5. **Упражнения на развитие физических качеств** (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	2	2	2	2	2	2	1	13
6. Мониторинг	1						1	2
Итого	**8**	**8**	**8**	**6**	**8**	**8**	**6**	**52**

2.3. Календарно – тематическое планирование.

Старшая группа.

Месяц	Тема	Программные задачи
Октябрь	Вводная беседа, правила поведения в бассейне, диагностика. (2 занятия)	• Формирование представления о водных видах спорта. Рассказ о разных стилях плавания, о водных видах спорта: прыжки в воду, синхронное плавание и т.д. • Повторение правил поведения в бассейне; • Выполнение комплекса ОРУ на суше направленные на развитие и укрепление всех групп мышц (каждое занятие); • Отрабатывать выдох под водой; • Воспитывать смелость.
	«Кто дальше» (2 занятия)	• Продолжать учить ложиться на воду, • Отрабатывать выдох под водой; • Воспитывать организованность.
	«Отталкиваемся и скользим» (2 занятия)	• Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; • Закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; • Воспитывать смелость.

	«Морская звезда» (2 занятия)	• Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, • Тренировать в выдохе в воду; • Закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; • Воспитывать смелость, стремление добиваться цели.
Ноябрь	«Отдыхаем на спине» (2 занятия)	• Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, • Продолжать учить лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; • Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.
	«Скользим на спине и на груди» (2 занятия)	• Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, • Продолжать учить смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, • Продолжать учить делать продолжительный выдох в воду; • Воспитывать смелость, решительность
	«Что мы умеем?» (2 занятия)	• Продолжать обучение скольжению на груди и спине, • Продолжать учить погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; • Воспитывать желание добиваться поставленной цели.
	«Работаем ногами» (2 занятия)	• Продолжать учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», • Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; • Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; • Воспитывать смелость.
Декабрь	«Достань до дна» (2 занятия)	• Продолжать учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; • Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; • Тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; • Воспитывать смелость, целеустремлённость.

	«Стрела» (2 занятия)	• Учить детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, • Учить ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», • Учить смело открывать в воде глаза; • Отрабатывать движения прямыми ногами в стиле» Кроль»; • Продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; • Воспитывать смелость.
	«Поплавок» (2 занятия)	• Обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; • Продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; • Воспитывать решительность.
	«Медузы» (2 занятия)	• Продолжать обучать скольжению на груди без предмета; • Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; • Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; • Воспитывать смелость.
Январь	«Скользим ка стрелы» (2 занятия)	• Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; • Закреплять умение скользить по поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; • Воспитывать смелость, дисциплинированность.
	«Дельфины» (2 занятия)	• Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд; • Закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; • Вызывать желание научиться плавать.
	«Прыжок в воду» (2 занятия)	• Учить прыгать в воду с небольшой высоты; • Закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; • Продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; • Упражнять в выполнении выдоха в воду; • Воспитывать смелость, организованность.

Февраль	«Нырок» (2 занятия)	• Учить нырять с продвижением вперёд под водой; • Учить прыгать в воду с высоты; • Продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; • Воспитывать смелость, решительность.
	«Как пингвины» (2 занятия)	• Учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; • Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; • Воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.
Март	«Руки и ноги» (2 занятия)	• Обучать детей скольжению на спине; • Продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; • Воспитывать настойчивость.
	«Водолазы» (2 занятия)	• Продолжать обучение скольжению на груди и спине; • Закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; • Воспитывать смелость, настойчивость.
	«Меняем руки» (2 занятия)	• Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; • Обучать скользить с вращением туловища; • Закреплять умение делать выдох в воду; • Воспитывать смелость, решительность.
	«Дельфины» (2 занятия)	• Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд; • Закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; • Вызывать желание научиться плавать.
Апрель	«Работаем ногами» (2 занятия)	• Продолжать учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», • Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; • Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; • Воспитывать смелость.

	«Отдыхаем на спине» (2 занятия)	• Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, • Продолжать учить лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; • Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.
	«Скользим на спине и на груди» (2 занятия)	• Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, • Продолжать учить смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, • Продолжать учить делать продолжительный выдох в воду; • Воспитывать смелость, решительность
	Диагностика (1 занятие)	• Выявить уровень усвоения программного материала.
	Открытое занятие для родителей (1 занятие)	• Подведение итогов годовой работы.

Подготовительная к школе группа.

Месяц	Тема	Программные задачи
Октябрь	Вводная беседа, правила поведения в бассейне, диагностика. (2 занятия)	• Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий. • Повторение правил поведения в бассейне; • Выполнение комплекса ОРУ на суше направленные на развитие и укрепление всех групп мышц (каждое занятие); • Закрепить умение делать выдох в воду; • Воспитывать смелость, организованность.
	«Под воду с головой» (2 занятия)	• Продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»; • Совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; • Воспитывать настойчивость.

	«Винт» (2 занятия)	• Продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; • Совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; • Воспитывать выносливость.
	«Ныряем и плывём» (2 занятия)	• Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, • Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.
Ноябрь	«Легко плывём» (2 занятия)	• Обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; • Закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; • Совершенствовать умение делать выдох в воду; • Воспитывать смелость, решительность.
	«Дышим в сторону» (2 занятия)	• Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; • Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; • Воспитывать настойчивость.
	«Скользим с поворотом» (2 занятия)	• Закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; • Совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; • Воспитывать смелость.
	«Хоровод под водой» (2 занятия)	• Совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; • Воспитывать решительность, упорство в достижении цели.
Декабрь	«Кто дальше» (2 занятия)	• Закреплять навык скольжения по поверхности воды; • Совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, • Воспитывать смелость
	«Кто быстрее» (2 занятия)	• Закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; • Совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; • Воспитывать смелость и настойчивость.

	«Я плыву» (2 занятия)	• Совершенствовать навык скольжения по воде; • Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; • Воспитывать решительность.
	«Быстрее, выше, сильнее» (2 занятия)	• Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; • Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; • Воспитывать смелость.
Январь	«Лодочка плыви» (2 занятия)	• Совершенствовать навык скольжения по воде; • Учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; • Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; • Воспитывать смелость, решительность.
	«Моторы» (2 занятия)	• Закреплять скольжение на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; • Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; • Воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений
	«Медузы» (2 занятия)	• Продолжать обучать скольжению на груди без предмета; • Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; • Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; • Воспитывать смелость.
Февраль	«Прыжок в воду»	• Закрепить навык прыгать в воду с небольшой высоты; • Закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; • Продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; • Упражнять в выполнении выдоха в воду; • Воспитывать смелость, организованность.

	«Смотри, как могу»	• Закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; • Продолжать учить работать руками в стиле «Кроль»; • Воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.
Март	«Скользим вперёд» (2 занятия)	• Закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; • Совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; • Воспитывать смелость.
	«Хоровод под водой» (2 занятия)	• Совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; • Воспитывать решительность, упорство в достижении цели.
	«Винт» (2 занятия)	• Продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; • Совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; • Воспитывать выносливость.
	«Ныряем и плывём» занятия)	• Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, • Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.
Апрель	«Работаем ногами» (2 занятия)	• Продолжать учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», • Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; • Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; • Воспитывать смелость.
	«Отдыхаем на спине» (2 занятия)	• Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, • Продолжать учить лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; • Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.
	«Я плыву» (2 занятия)	• Совершенствовать навык скольжения по воде; • Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; • Воспитывать решительность.

	Диагностика (1 занятие)	• Выявить уровень усвоения программного материала.
	Открытое занятие для родителей (1 занятие)	• Подведение итогов годовой работы.

3. Мониторинг освоения программного материала.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности воспитанников по плаванию путем наблюдений за ребенком.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Старшая группа (5 – 6 лет):

- выполнять требования программы предыдущей возрастной группы;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.
- выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек;
- выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет):

- выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

Уметь:

- выполнять 15-20-25 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;
- выполнять скольжение на груди 4-5-6 м;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м;
- плавать со сменой способов 10-15-20 м.

4. Условия реализации программы

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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды.

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Старшая группа	+ 27… +28 С	+24… +28 С	0,8

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

До начала организации плавания в бассейне воспитанников 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 преподавателя;
- 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;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;

  выходить быстро по команде инструктора.

5. Используемая литература

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб Детство-пресс, 2010.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М., Владос, 2004.
3. Захаров С.И. Комплексная программа физического воспитания для дошкольников образовательных учреждений республики Саха (Якутия). Якутск, 2002.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М., ТЦ Сфера, 2004.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., ТЦ Сфера, 2012.
7. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб Детство-пресс, 2011.

Приложение 1. Содержание программы обучения.

Содержание программы первого года обучения (5-6 лет).

Техника безопасности

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем.

Теория

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, фотографий.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с погружением, со скольжением в обруч и т.д.
- Строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.
- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.
- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
- Дыхательная гимнастика на суше: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком на суше.
- Движения рук и ног, выполняемые на суше и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.
- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.
- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.
- Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар») ; прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.
- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

- Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др

Приложение 2.

Содержание программы второго года обучения (6-7 лет).

Техника безопасности

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне через рассматривание картин, знаков, схем, бесед.

Теория

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение фотографий.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика

- Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель.
- Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».
- Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.
- Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды; отталкиваясь от воды руками.
- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.

- Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.
- Дыхательная гимнастика: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».
- Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям на суше и в воде.
- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: на суше, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.
- Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).
- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.
- Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.
- Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука».
- Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий».

Приложение 2. Комплексы разминки на суше

Старший возраст (5-6 лет).

Комплекс №1.

1. Комбинированная ходьба: 1-4 – обычный шаг, 1-4 – шаг в полуприседе (30 с).
2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).
3. Обычная ходьба (20 с).
4. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).
6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 – присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2- вернуться в и.п. (6 р).
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 – плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. – вдох (6 р).
9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 – опустить голову – выдох носом (4-6 р).
10. Ходьба (в душ, бассейн)

Комплекс №2.

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).
3. Ходьба обыкновенная (10 с).

4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 – повернуть голову вправо (влево) – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох (5-6 р).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
8. Приседание «Поплавок» (6 р).
9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться в и.п.
10. Ходьба (в бассейн).

Комплекс №3.

1. Ходьба – обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину) (1,5 м).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 – согнуть левую руку к плечу; 2 – согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (10-12 движений).
5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в и.п. (5-6 р).

6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).
7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).
8. Ходьба.

Комплекс №4.

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).
2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба – марш (15 с).
4. «Потягивание» (см предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 – 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180^0 вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – выпрямиться прыжком (6 р).
8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрёстно – ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет).

Комплекс №1.

1. Обычная ходьба, ходьба с круговыми движениями рук (1 мин); ходьба левым (правым) боком (по 0,5 мин).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе (0,5 мин).

3. Упражнение на дыхание (0,5 мин).
4. Маховые движения руками. И. п. - основная стойка: 1—взмах руками вперед, 2—назад, 3—вперед (как можно выше), 4—вернуться в и. п.
5. Повороты туловища. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке, 1 — поворот туловища влево, 2 - вправо (повторить по 4 раза в каждую сторону с отдыхом). Дыхание произвольное.
6. Маховые движения ногами. И. п. - стоя боком у бортика и держась за него рукой: 1—мах левой ногой, 2—мах правой ногой (по 8 раз).
7. Поплавок-медуза. И. п.- основная стойка: 1—сесть, сделать поплавок (выдох), 2—встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч (глубокий вдох).
8. Наклоны туловища вперед. И. п.- ноги шире плеч: 1—руки в стороны-вверх, 2—3—наклониться вперед, достать руками пол, 4—вернуться в и. п. (8 раз).
9. Наклоны туловища назад. И. п.- ноги шире плеч: 1—руки в стороны, 2—3 — пружинистые наклоны назад, 4—вернуться в и. п. (6 раз).
10. Прыжки «Кто выше?» (20 раз).
11. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду.

Комплекс №2.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба в полуприсяде, руки вперед (0,5 мин).
3. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе (1 мин).
4. Ходьба со сменой положения рук: одна вверху, другая внизу (0,5 мин).
5. Руки скрестно, руки в стороны. И. п.- ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1 — руки скрестить перед грудью, 2—вернуться в и. п. (6—8 раз).
6. Круговые движения руками. И. п.- основная стойка: 1—взмах руками вперед, 2—назад, 3-вперед с круговым движением назад, 4—вернуться в и. п. То же в обратном порядке (по 8 раз).

7. Наклоны назад. И. п.- стоя на коленях, держась за бортик одной рукой: 1— наклониться назад, 2—вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3—вернуться в и. п. (по 4 раза каждой рукой).
8. «Стрела». И. п.- лежа на животе: 1—4 —вдохнуть и задержать дыхание (6—8 раз).
9. Дыхательное упражнение «Потягивание».

Комплекс №3.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба с движением рук перед грудью (0,5 мин).
3. Бег с подскоком — «Озорные мальчики» (1 мин).
4. Дыхательное упражнение.
5. «Плывем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне: 1—круговое движение левой (правой) рукой, 2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом, 3-опустить голову вниз («в воду») - выдохнуть, 4-вернуться в и. п. Темп замедленный (6—8 раз).
6. Поднимание рук вверх. И. п.- основная стойка: 1—поднять руки вверх, 2— отставить назад правую (левую) ногу, 3—слегка прогнуться, 4—вернуться в и. п. (6—8 раз).
7. «Плывем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).
8. «Плывем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).
9. «Плавающая медуза». И. п.- стоя на коленях, руки в упоре: 1 — наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2—3—выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть, 4 — то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
10. Прыжки «Озорные лягушата» (30—40 раз).
11. Дыхательное упражнение.

Комплекс №4.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба с круговыми движениями рук в полунаклоне (0,5 мин).
3. Ходьба с круговыми движениями рук вперед спиной (0,5 мин).
4. Бег галопом (1 мин).
5. Дыхательное упражнение. 5. И. п.- стоя на коленях, держась руками за бортик: 1-2- наклониться назад с отведением правой (левой) руки, 3-4- вернуться в и. п. (6-8 раз).
6. Прыжки в парах с выпадом ног вперед, назад (30-40 с).
7. «Плывем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне: 1 - круговое движение левой (правой) рукой, 2-повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом, 3 - опустить голову вниз («в воду») - выдохнуть, 4-вернуться в и. п. (6-8 раз).
8. «Винт» с прыжком. И. п. - ноги вместе, руки вверху в замке: 1-поворот влево, 2-вправо, 3-кругом, 4 вернуться в и. п. (6-8 раз).
9. Приседание. И. п.-ноги на ширине плеч, руки опущены: 1-присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2-вернуться в и. п. (8 раз).
10. Наклоны туловища вперед. И. п.-сидя, руки на поясе: 1-руки вверх, 2-3- наклониться к правой (левой) ноге, 4-вернуться в и. п. (6 раз),
11. «Плывем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).
12. «Плывем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).
13. Дыхательное упражнение.