

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 31 "Колокольчик"»**

**ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**по формированию навыков плавания детей дошкольного возраста**

**Кружок «ДЕЛЬФИНЯТА»**

**ЗАО Железногорск  
п. Подгорный, 2018г.**

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель Совета родителей  
МБДОУ № 31 «Колокольчик»

 Даниленко Е. А.

Протокол № 3 от «31» 08 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий  
МБДОУ № 31 «Колокольчик»

 Н.А. Кузьмина

Приказ № 31/134 до от «08» 09 2018 г.



**Программа педагога  
по формированию навыков плавания детей дошкольного возраста  
Кружок «ДЕЛЬФИНЯТА»**

**Рассмотрена и принята:**

Педагогическим советом  
МБДОУ № 31 «Колокольчик»

Протокол № 1 от «30» 08 2018 г.

**Автор:**

Инструктор по физической культуре  
Василенкова Ольга Алексеевна

ЗАО Железногорск  
п. Подгорный, 2018г.

№ п/п	Содержание	стр.
	<b>Введение</b>	3
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.	5
<b>1.2.</b>	Планируемые результаты освоения Программы	7
<b>1.3.</b>	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	7
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Описание образовательной деятельности с учётом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания	10
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	11
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	17
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	18
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	20
2.6.	Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность	21
2.7.	Иные характеристики содержания Программы	21
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения программы	23
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	23

3.3.	Расписание форм ООД	24
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	30
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	30
<b>4.</b>	<i><b>Дополнительный раздел</b></i>	
4.1.	Краткая презентация программы	31
4.2.	Приложения	32

## ***Введение***

### **Основа для разработки РП**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва)
- "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования")
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Образовательная программа МБДОУ № 31 «Колокольчик».

**Обоснованием целесообразности** разработки рабочей программы является соответствие данной программы целевым ориентирам образовательной программы МБДОУ № 31 «Колокольчик» и реализация социального образовательного запроса со стороны воспитателей, родителей и законных представителей воспитанников ДОУ.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных сохранной 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.

### **Практическая ценность.**

В дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа. Дополнительно к занятиям физической культурой включены занятия по плаванию, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике сколиотической осанки, плоскостопия и ОРВИ.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым. Движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное воздействие на организм детей дошкольного возраста.

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

#### 1.1.1. Цель:

Формирование навыков плавания детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

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.

#### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы:

- *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 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 стал разнообразными и интересным для детей;

- *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 и т.д.);

- *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.

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.

Программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДООУ (3-8 лет). Программа включает в себя: в год в группе проводится (при 9-10 месяцах работы крытого бассейна детского сада), как правило, от 60 до 72 занятий (занятия проводятся 2 раза в неделю).

Продолжительность занятия в группе младшего дошкольного возраста - 15 минут, в группе среднего дошкольного возраста - 20 минут, в группе старшего дошкольного возраста (5-8 лет) – 25-30 минут.

*Сроки реализации.* Программа рассчитана на 4 года.

### **1.1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

#### **Возрастные характеристики детей раннего и дошкольного возраста**

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 плохо. 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.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

### **2-3 года**

На третьем году жизни довольно интенсивно продолжается физическое развитие ребёнка, хотя и медленнее по сравнению с предшествующим годом. В этот период у детей совершенствуется деятельность нервной системы, благодаря чему увеличивается длительность их активного бодрствования (6—6,5 ч). В этом возрасте у ребёнка легче сформировать навыки правильного поведения, так как он уже может на короткое время сдерживать свои действия, желания. Однако надо помнить, что и в 3 года ребёнок легко возбуждается и легко утомляется от однообразных действий.

### **3-4 года**

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Три-четыре года также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

### **4-5 лет**

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4—5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

### **5-6 лет**

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера

держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

### **6-8 лет**

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

### **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

- 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 на спине.

### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

**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.

### **Мониторинг**

#### **Группа младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

<i>№ п/п</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки, бег)</i>	<i>Выдохи в воду</i>	<i>Погружение в воду с головой</i>	<i>Доставание игрушек со дна бассейна</i>
<b>1</b>					
<b>2</b>					

Высокий уровень - выполнено 3-4 теста

Средний уровень - выполнено 2 теста

Низкий уровень - выполнено 1 тест

1 тест - 5 баллов

#### **Группа среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**

<i>№ п/п</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>Выдохи в воду</i>	<i>Погружение в воду с головой</i>	<i>Доставание игрушек со дна бассейна</i>	<i>«Звезда» на груди или на спине</i>	<i>Скольжение</i>
<b>1</b>						
<b>2</b>						

Высокий уровень - выполнено 5 тестов

Средний уровень - выполнено 3-4 теста.

Низкий уровень - выполнено 1 - 2 теста

(1 тест - 5 баллов)

#### **Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

<i>№ п/п</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>Доставание игрушек со дна бассейна</i>	<i>«Звезда» на груди</i>	<i>«Поплавок»</i>	<i>Скольжение на груди (с работой ног)</i>	<i>Скольжение на спине (с работой ног)</i>
<b>1</b>						

2							
---	--	--	--	--	--	--	--

Высокий уровень - выполнено 6 тестов

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов

Низкий уровень - выполнено 2-3 теста

(1 тест - 5 баллов)

**Группа старшего дошкольного возраста (6-8 лет)**

<i>№ п/п</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>«Звезда» на груди</i>	<i>«Звезда» на спине</i>	<i>«Поплавок»</i>	<i>Скольжение на груди</i>	<i>Скольжение на спине</i>	<i>«Кроль» на груди</i>	<i>«Кроль» на спине</i>
<i>1</i>								
<i>2</i>								

Высокий уровень - выполнено 6-7 тестов

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень - выполнено 2-3 теста

(1 тест - 5 баллов)

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности с учётом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании и др.).

#### Программно-методическое обеспечение развития детей

Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду» - М.; Просвещение, 1991 год.	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. 9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч, 2014 год. 10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год. 11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011 год. 12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год. 13. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
--	---

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов** **Форма** проведения занятий.

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДООУ. Комплектуя группы для проведения занятий, учитываются не только физическая подготовленность детей, но и степень усвоения ими плавательных движений (мониторинг).

**Структура** проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

### **Содержание образования**

#### **Первый год обучения**

##### **Группа младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

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 купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, 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 закреплённые 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). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

## **Второй год обучения**

### **Группа среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**

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 и 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 сОРУ 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 подводные упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде.

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 закреплённые, 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.

### **Третий год обучения**

#### **Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

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, приобретённых 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.

#### **Четвёртый год обучения.**

##### **Группа старшего дошкольного возраста (6-8 лет)**

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).

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание образования</b>
<b>Группа младшего дошкольного возраста (3-4 года)</b>	
<b>1.</b>	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
<b>2.</b>	Общеразвивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед; бег: лицом вперед, по кругу, с изменением направления.
<b>3.</b>	Общеразвивающие упражнения в воде – ходьба: лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед;

	бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4.	Упражнения для ознакомления со свойствами воды.
5.	Упражнения, для освоения 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.
<b>Группа среднего дошкольного возраста (4-5 лет)</b>	
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.	Совершенствование приобретенных навыков.
15.	Контроль приобретённых навыков.
<b>Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)</b>	
1.	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2.	Упражнения на совершенствование дыхания при плавании кроль на груди.
3.	Общеразвивающие 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.	Общеразвивающие 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. 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.	Совершенствование приобретенных навыков.
20.	Контроль приобретённых навыков.

<b>Группа старшего дошкольного возраста (6-8 лет)</b>	
<b>1.</b>	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
<b>2.</b>	Общеразвивающие 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.
<b>3.</b>	Общеразвивающие 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.
<b>4.</b>	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «поплавок».
<b>5.</b>	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на груди.
<b>6.</b>	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на спине.
<b>7.</b>	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на груди.
<b>8.</b>	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на спине.
<b>9.</b>	Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании кроль на груди.
<b>10.</b>	Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании кроль на спине.
<b>11.</b>	Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на груди.
<b>12.</b>	Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на спине.
<b>13.</b>	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на груди.
<b>14.</b>	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на спине.
<b>15.</b>	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «дельфин».
<b>16.</b>	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «брасс».
<b>17.</b>	Контроль приобретённых навыков.

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

- **словесный** (объяснение, беседа, инструкция, вопросы и др.),
- **наглядный** (демонстрация, иллюстрация, рассматривание и др.),

- иллюстративно-объяснительный,
- индуктивный (от частного к общему)
- дедуктивный (от общего к частному).

#### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

*2-3 года*

Приоритетная сфера инициативы - **исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.**

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- проводить занятия в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и потарапливания детей;
- поощрять занятия двигательной, игровой деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

*3-4 года*

Приоритетная сфера инициативы – **продуктивная деятельность.**

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;

- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.
- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявлять деликатность и тактичность.

*4 – 5 лет*

Приоритетная сфера инициативы – **познание окружающего мира.**

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- поощрять желание ребёнка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду;
- негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы.

*5 – 6 лет*

Приоритетная сфера инициативы – **внеситуативно-личностное общение.**

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку.
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.

*6-8 лет*

Приоритетная сфера инициативы – **научение.**

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов достижения результата;

- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости и удовлетворения за свои достижения и результаты;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при выполнении каких-либо действий для достижения результата деятельности.

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

**Взаимодействие с родителями** (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

- **Ведущая цель взаимодействия с семьей:**

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей, оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, в развитии их индивидуальных способностей, через непосредственное взаимодействие с семьей.

- **Задачи в области сотрудничества с семьей:**

- повышение педагогической культуры родителей в процессе взаимодействия детского сада и семей воспитанников;  
 - поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

- **Принципы совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения:**

- единый подход к процессу воспитания ребенка;  
 - открытость дошкольного учреждения для родителей;

- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равноответственность родителей и педагогов.

#### **Формы взаимодействия с семьями воспитанников:**

1. Совместные с родителями мероприятия: праздники, развлечения, соревнования, досуги.
2. Консультации, беседы, выступления на родительских собраниях, презентации.
4. Размещение информации в «Родительских уголках» всех возрастных групп.
5. Фотовыставки.

#### **2.6. Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность**

При планировании Рабочей программы учитывается социальная ситуация развития каждого ребёнка, уровень психологического развития на начало учебного года, индивидуально-психологические особенности, а также целевые ориентиры ФГОС ДО, а так же климатические и природные особенности Восточно-сибирского региона.

#### **2.7. Иные характеристики содержания Программы**

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 иммунологические 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 программа составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду». На начальном этапе реализации данной программы 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 бассейна), а не с упражнений на дыхание, как предлагает в своей программе Осокина Т.И.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Описание материально-технического обеспечения программы**

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

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- 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. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

#### **3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

##### **Программно-методическое обеспечение развития детей**

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.; Просвещение, 1991 год.

9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
13. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
14. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.

### 3.3. Расписание форм ООД

	31/1			31/2		31/3			
	группа среднего дошкольного возраста №803/1 (4-5 лет)	группа старшего дошкольного возраста № 802/1 (5 - 6 лет)	группа старшего дошкольного возраста № 805/1 (6 - 7 лет)	разновозрастная группа № 801/2 (3 - 7 лет)	разновозрастная группа № 802/2 (3 - 7 лет)	группа раннего возраста № 702/3 (1,5 – 3года)	группа младшего дошкольного возраста №804/3 (3 - 4 года)	группа среднего дошкольного возраста № 806/3 (4 - 5 лет)	группа старшего дошкольного возраста № 803/3 (6 - 7 лет)
вторник							9.15-9.40 I подгруппа <u>Девочки</u>	10.15-10.35 I подгруппа <u>Мальчики</u>	11.15-11.40 I подгруппа <u>Девочки</u>
							9.40-10.05 II подгруппа <u>Мальчики</u>	10.35-10.55 II подгруппа <u>Девочки</u>	11.40-12.05 II подгруппа <u>Мальчики</u>
среда				10.15-10.40 I подгруппа <u>Мальчики</u>	11.15-11.40 I подгруппа <u>Девочки</u>	9.15-9.35 I подгруппа <u>Мальчики</u>			
				10.40-11.05 II подгруппа <u>Девочки</u>	11.40-12.05 II подгруппа <u>Мальчики</u>	9.35-9.55 II подгруппа <u>Девочки</u>			

четверг							<u>9.30-9.50</u> I подгруппа <u>Девочки</u>	<u>10.15-10.40</u> I подгруппа <u>Мальчики</u>	<u>11.15-11.40</u> I подгруппа <u>Девочки</u>
							<u>9.50-10.10</u> II подгруппа <u>Мальчики</u>	<u>10.40-11.05</u> II подгруппа <u>Девочки</u>	<u>11.40-12.05</u> II подгруппа <u>Мальчики</u>
пятница	<u>9.15-9.40</u> I подгруппа <u>Девочки</u>	<u>10.15-10.40</u> I подгруппа <u>Мальчики</u>	<u>11.15-11.40</u> I подгруппа <u>Девочки</u>						
	<u>9.40-10.05</u> II подгруппа <u>Мальчики</u>	<u>10.40-11.05</u> II подгруппа <u>Девочки</u>	<u>11.40-12.05</u> II подгруппа <u>Мальчики</u>						

### Комплексно-тематическое планирование

месяц	задачи	кол-во занятий
<b>Группа младшего дошкольного возраста (3-4 года)</b>		
<b>Сентябрь</b>	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	1  1 1
<b>Октябрь</b>	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2 2
<b>Ноябрь</b>	1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	2 1 1

<i>Декабрь</i>	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1 1 2
<i>Январь</i>	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать вдоху и выдоху в воду	1 2 1
<i>Февраль</i>	1. Обучать вдоху и выдоху в воду. 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 1 1
<i>Март</i>	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 2
<i>Апрель</i>	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1 2 1
<i>Май</i>	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков.	1 1 1
<b>Группа среднего дошкольного возраста (4-5 лет)</b>		
<i>Сентябрь</i>	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	1 1 1
<i>Октябрь</i>	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому	1 1 2
<i>Ноябрь</i>	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1 1 1 1

<i>Декабрь</i>	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1 1 1 1
<i>Январь</i>	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1 1 1 1
<i>Февраль</i>	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1 1 1 1
<i>Март</i>	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 1 1
<i>Апрель</i>	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1 2 1
<i>Май</i>	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков.	1 1 1
<b>Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)</b>		
<i>Сентябрь</i>	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе.	1 1
<i>Октябрь</i>	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1 1 2

<b>Ноябрь</b>	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1 1 2
<b>Декабрь</b>	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1 1 2
<b>Январь</b>	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	1 1 2
<b>Февраль</b>	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	1 1 2
<b>Март</b>	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	1 1 2
<b>Апрель</b>	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	1 1 2
<b>Май</b>	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков	1 2 1
<b>Группа старшего дошкольного возраста (6-7 лет)</b>		
<b>Сентябрь</b>	1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне.	1

	2. Закрепление приобретённых навыков	1
<b>Октябрь</b>	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление плавания «кроль» на груди.	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1
<b>Ноябрь</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине.	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1
<b>Декабрь</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине.	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1
<b>Январь</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине.	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1
<b>Февраль</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	2
<b>Март</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1
<b>Апрель</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1
<b>Май</b>	1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине.	2

**3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

- «День Знаний»,
- Эстафета «День защитника Отечества»
- Физкультурный досуг «Мамин праздник»,
- Водная феерия «День смеха»,
- Праздник на воде «Мамы, папы, приходите! И на нас вы посмотрите!»

**3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды*****Принципы организации развивающей предметно-пространственной среды:***

- насыщенность;
- Полифункциональность материалов;
- Вариативность;
- Доступность;
- Безопасность предметно-пространственной среды.

***Примерный перечень игрового оборудования для обеспечения образовательного процесса:***

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.
- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

**Взаимодействие детского сада с учреждениями образовательной и социокультурной сферы города**

С целью расширения образовательного пространства выстроена система взаимодействия с образовательными и социокультурными учреждениями п. Подгорный, г. Железнодорожск и г. Красноярск.

#### **4. Дополнительный раздел**

##### **4.1. Краткая презентация программы**

Программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДООУ (3-7 лет).

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 4 года.

Программа составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

##### **Цель:**

Формирование навыков плавания детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

##### *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.

**Взаимодействие с родителями** (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи. (См. ФГОС ДО п. 3.2.5.)

##### • **Ведущая цель взаимодействия с семьей:**

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей, оказание помощи

родителям (законным представителям) в воспитании детей, в развитии их индивидуальных способностей, через непосредственное взаимодействие с семьёй.

#### **Задачи в области сотрудничества с семьёй:**

- повышение педагогической культуры родителей в процессе взаимодействия детского сада и семей воспитанников;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

#### **• Принципы совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения:**

- единый подход к процессу воспитания ребенка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равноответственность родителей и педагогов.

#### **Формы взаимодействия с семьями воспитанников:**

1. Совместные с родителями мероприятия: праздники, развлечения, соревнования, досуги.
2. Консультации, беседы, выступления на родительских собраниях, презентации.
4. Размещение информации в «Родительских уголках» всех возрастных групп.
5. Фотовыставки.

#### **4.2. Приложения**

- Приложение № 1 «*Конспекты занятий*»