

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
Совета
от 26.08.2025 протокол №1



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №188»
(МБДОУ «Детский сад №188»)**

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Обучение плаванию»
Срок реализации 1 год**

Содержание:

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1. Пояснительная записка**
 - 1.1 Цель и задачи дополнительной образовательной программы
 - 1.2. Принципы и подходы к построению программы
 - 1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей
 - 1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики
 - 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Содержание образовательной деятельности по обучению плаванию детей дошкольного возраста
2. Календарно-тематический план
3. Формы, методы и средства обучения
4. Взаимодействие родителями

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Материально-техническое и методическое обеспечение программы
2. Организация жизни детей (режим дня, учебный график)
3. Подвижные игры в воде.
4. Обеспечение безопасности
5. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Система мониторинга достижения планируемых результатов.
2. Краткая презентация Программы
3. Лист изменений в программу «Обучение плаванию»

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Занятия плаванием необходимы каждому ребенку. И причин этому много: купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Огромная радость и счастье светятся в его глазах, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх; стал сильнее и увереннее в себе. Сразу появляется огромное желание плавать и плавать. Это и есть настоящее самоутверждение личности.

Проведение занятий по обучению плаванию в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Основным направлением дошкольного учреждения является оздоровление детей, обеспечение их всестороннего физического развития. Детский сад имеет определенные условия и хорошую материальную базу, что позволяет нам в полной мере заниматься оздоровлением дошкольников, в том числе и обучение детей плаванию.

Программа дополнительного образования «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» (далее Программа) регламентирует цель, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса и включает в себя учебный план, и основана на:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2000 №164 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» от 15.05.2013г.;
3. Т.И.Осокиной, Е.А. Тимофеевой «Обучение плаванию в детском саду»

4. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»

5. Методике В.С. Васильева «Научите детей плавать»

1.1. Цель и задачи программы

Цель: создать условия для формирования у детей устойчивого и осознанного навыка держаться на воде и плавать, формирования правильной осанки, приобщение к здоровому образу жизни, укрепление мышечного корсета, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие координации движений детей.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.
2. Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движения, дыхательных функций) у детей разных возрастных групп, формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развитии пространственных ориентировок; усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.
3. Воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств; смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, культурно-гигиенические навыки.

1.2. Принципы и подходы к построению программы

Систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

Доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

Наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;

Комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

Личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

Сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений,

использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Принципы реализации программы:

1. Научить детей бережно относиться к своему здоровью (соблюдать правила гигиены, освоить элементарные способы закаливания, не нарушать правила безопасности во время занятий плаванием и при купании в открытых водоемах, внимательно относиться к своему самочувствию), развивать чувство самосохранения.
2. Выявить детей, имеющих способности к занятиям плаванием, направить их в спортивные секции и стимулировать к спортивному совершенствованию. Обязательно отмечать их даже самые незначительные победы и рекорды.
3. Научить основную массу детей «экономному» плаванию за счет более длительного скольжения и замедленных движений с максимальной амплитудой. Таким плаванием могут заниматься и дети с ослабленным здоровьем.
4. Научить детей нырять, доставать предметы со дна бассейна, оказывать посильную помощь детям на воде.
5. Мягко и бережно адаптировать детей, панически боящихся воды, к водной среде
6. Научить детей, имеющих дефекты в состоянии здоровья и физического развития (искривление позвоночника, нарушение осанки, плоскостопие), корригирующим упражнениям на занятиях в бассейне.
7. Регулярно проводить закаливающие процедуры. В маленьком бассейне легко регулировать температуру воды и воздуха и тем самым добиваться закаливающего эффекта.
8. Повышать физическую подготовленность и развивать такие физические качества, как сила, выносливость, координация движений.
9. Развивать интерес у детей к самостоятельным занятиям физической культурой.

1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

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.

Возрастные особенности развития детей от 3 до 4 лет

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирован произвольность движений.

Возрастные особенности развития детей от 4 до 5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Возрастные особенности развития детей от 5 до 6 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возрастные особенности развития детей от 6 до 7

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет

большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Программа отвечает всем необходимым требованиям: доступна детям младших возрастов; соответствует задачам и условиям занятий; сокращает до минимума время формирования навыка проплывания нескольких метров облегченным способом уже на первых занятиях; ускоряет увеличение проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избранным и другими способами.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима, доступна детям всех возрастов.

Особенность данной Программы в том, что она предусматривает увеличение времени нахождения ребенка в воде на каждом занятии, а также сокращен период освоения в водной среде за счет уменьшения числа повторения упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза».

Важным отличием этой методики является то, что ребенок в первую очередь обучается всеми способами плавания, и в дальнейшем выбирает тот способ плавания, который получается лучше.

Одновременная методика доступна детям каждого возраста. Но для возрастной категории предусматривается определенная последовательность постановки и решения задач подбора упражнений и приемов обучения, что позволяет проводить занятия насыщенно, интересно

Программа рассчитана на 28 занятий, каждое занятие длится 20 минут для детей 3-5х лет, 30 минут для детей 5-7 лет и проводится один раз в неделю.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

У детей к концу учебного года будут сформированы:

- навыки плавания, соответствующие возрасту,
- навыки личной гигиены,
- умение проявлять свою индивидуальность, при выполнении некоторых упражнений, во время свободного плавания, на праздниках и развлечениях,

- уверенность в своих силах и возможностях,
- умение владеть своим телом в непривычной среде,
- осознанное отношение к своему здоровью, желание заниматься спортом.
- повысить двигательную активность, что говорит об укреплении опорно-двигательного аппарата,
- повысить мышечный тонус, улучшился сон
- развить физические качества: силу, выносливость как общую, так и мышечную, гибкость, равновесие, быстрота.
- обогатить и расширить словарь детей специализированными словами, и терминами, активизировать воображение и мыслительную деятельность.
- дети меньше утомляются, ведут более активный образ жизни, что говорит об укреплении нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Первый год обучения (3-5 лет)

Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков с продвижением вперед
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

Второй год обучения (5-7 лет)

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом «Кроль» на груди и на спине.
- Владеют элементами плавания «Брасом», «Дельфин»

Владею любым способом плавания(облегчённым) и проплывают им 6-8 метров .
(7лет)

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Содержание образовательной деятельности по обучению плаванию детей дошкольного возраста

Первый год обучения (3-5 лет).

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 должны освоить погружение под воду.

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. Для совершенствования плавательных навыков важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

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 переключки детей. Занятие начинается с ОРУ 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 одинакова. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие 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».

Обучение основным движениям рук (в нарукавниках)

- в ходьбе;
- движение рук способом брасс («разгребать» воду, «толкать» воду в стороны);
- движение рук способом дельфин («летят бабочки», в прыжке – прыгаем и «летим»);

- движение рук способом кроль («мельница», толкаем водичку назад);
- в скольжении;
- движение рук брассом и кролем на груди.

Второй год обучения (5-7 лет)

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, а к концу года освоили все техники плавания. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. Идёт совершенствование умений и навыков, приобретённых на занятиях в первый год обучения. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

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 техниками плавания можно начинать раньше.

Большинство детей осваивает способы плавания в общих чертах (облегчённым способом). Осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Дети овладевают техникой плавания кролем на груди, на спине, а также плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретённые 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 позитивное – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ РУК–

- движение рук в скольжении без опоры с задержкой дыхания всеми способами плавания;
- с доской движение руки (правая, левая), способом кроль на груди;
- тоже, согласуя с дыханием.

ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ НОГ

- движения ног в скольжении на задержке дыхания всеми способами плавания;
- движение ног в скольжении с доской, согласуя с дыханием.

СОГЛАСОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ РУК И НОГ С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ ПЛАВАНИЕ В ПОЛНОЙ КООРДИНАЦИИ, РАБОТАЯ НОГАМИ, РУКАМИ С ПРАВИЛЬНЫМ ДЫХАНИЕМ

- дельфин и брасс;
- кроль на груди и кроль на спине;
- выдох в воду многократно (сериями).

2. Календарно-тематический план

Первый год обучения (3-5лет)

Начальное обучение плаванию

Наименование упражнений или способы проверки усвоенного материала	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
	1,2,3,4	5,6,7,8	9-12	13-15	16-19	20-23	24-27
Упражнения для освоения с водой	+	+					
Погружать голову в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду	+	+					
Упражнения для освоения дыхания	+	+	+	+	+	+	+
Обучение и закрепление Ориентирование в воде с открытыми и закрытыми глазами	+	+		+		+	
Обучение всплыванию и лежанию на воде		+	+				
Обучение и совершенствование скольжению на груди		+	+	+	+	+	+
Обучение и совершенствование скольжению на спине				+	+	+	+
Обучение движению рук в скольжении на суше и в воде						+	+
Обучение и совершенствование работы ног в скольжении			+	+	+	+	+
Согласование движений ног и рук						+	+
Игры в воде	+	+	+	+	+	+	+
Плавание произвольным способом					+	+	+

Контрольные занятия			+				+
Праздник на воде							+

Второй год обучения (5-7лет)

Начальное обучение плаванию по одновременной методике

Наименование упражнений или способы проверки усвоенного материала	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
	1,2,3,4	5,6,7,8	9-12	13-15	16-19	20-23	24-27
Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения	+	+					
Показ способов плавания	+			+			
Проверка плавательной подготовки							+
Вход в воду: прыжком вниз ногами, спад в воду	+	+	+	+	+	+	+
Переходы от бортика к бортику шагом, прыжком	+	+					
Выдох в воду	+	+	+	+	+	+	+
Стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания		+	+				
Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом,	+	+					
с нарукавниками,	+	+	+				
с кругом между колен,		+	+	+			
в скольжении				+	+	+	+
Движения ногами при всех способах плавания: держась руками за бортик,	+	+	+				
с поплавком, с кругом или доской,		+	+	+			
в скольжении				+	+	+	+
Плавание облегченным способом			+	+	+		
Плавание всеми способами с полной координацией				+	+	+	+
Плавание избранным способом		+	+	+	+	+	+
Комплексное плавание						+	+
Стартовые прыжки			+	+	+	+	+
Повороты						+	+
Игры на воде	+	+	+	+	+	+	+
Эстафеты						+	+
Свободное плавание	+	+	+	+	+	+	+

Контрольные занятия		+	+	+		+
Праздник на воде			+			+

4. Формы, методы и средства обучения

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных *средств* обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

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

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

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

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Игры и игровые упражнения способствующие:

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

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

В процессе занятий используются различные *формы* организации детей: групповые, командные, индивидуальная работа.

Рекомендуются такие формы занятий: занятия тренировочного типа; сюжетно-игровое; игровые; контрольно-проверочное; в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде); занятия с участием родителей; спортивные досуги, развлечения.

5. Взаимодействие родителями

месяц	План взаимодействия
сентябрь	Участие в родительских собраниях. Раскрыть перед родителями значимость плавания для физического развития ребёнка.
ноябрь	Папка-передвижка «Положительное влияние занятий в бассейне на физическое развитие детей дошкольного возраста»
декабрь	Спортивный праздник «Новый год»
февраль	Консультация «Формирование здорового образа жизни дошкольников»
март	Консультация «Едем на море. Как научить ребенка плавать?»
Апрель	Открытые занятия «Смотри чему я научился»
май	Консультация «В преддверии летних каникул. Правила безопасного поведения на воде» -
В течении года	Индивидуальные консультации

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническая база для реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует государственным и муниципальным требованиям и нормами организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы

Бассейн 3 x 7 метра, глубиной 80 см. Спуск в бассейн производится с лестницы, выход по лестнице, сделанной из не скользящего материала. При бассейне раздевальная комната, оборудованная вешалками, душевая комнаты, имеющие 3-душевые установки для мытья тела детей перед входом в бассейн и при выходе из него, и туалетные. В помещении бассейна имеются сушка с приспособления для сушки волос детей резиновые коврики, чтобы дети не скользили по мокрому полу, в холе ковровые дорожки.

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, психрометрами для определения влажности воздуха.

Оборудование: банкетки, стеллажи (шкафы) для инвентаря, игрушек, страховочный шест (3 метра), секундомер ручной.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания: надувные игрушки, резиновые и пластмассовые игрушки разделительные дорожки с яркой маркировкой, плавательные доски разных размеров, игрушки плавающие и тонущие различных форм и размеров, надувные круги разных размеров, ласты для ног разных размеров, нарукавники – поплавки, гимнастическая палка, плавающая, мячи резиновые разных размеров, обручи с грузами и плавающие.

Все пособия и игрушки подвергаются санобработке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Методическое обеспечение:

- Т.А. Протченко, Ю. А. Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003

-Т.И. Осокина. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991.

- Н.Г. Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», М. – 2008
- Н.Ж. Булгакова «Игры у воды, на воде, под водой», М.: «Физкультура и спорт» - 2000 □
- В.Велитченко «Как научиться плавать», М.: «ТЕРРА-СПОРТ» - 2000
- А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие. – СПб «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011год.
- Н.Г. Соколова. «Плавание и здоровье малыша» - Ростов- на –Дону, 2007
- Б.Б. Егоров «Оздоровительный комплекс в детском саду»- методическое пособие, Москва, 2004
- И.В. Сидорова «Как научить ребёнка плавать» - практическое пособие, Москва 2011.
- М.Д, Маханева «Фигурное плавание в детском саду», методическое пособие, Москва, 2009.
- С. Дубровская «Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой». 2007
- картотеки подвижных игр, упражнений на суше и воде, упражнений для профилактики развития плоскостопия и нарушения осанки.

2. Организация жизни детей (режим дня, учебный график)

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДООУ является режим дня. Занятия по плаванию проходят не ранее чем через 30 мин после еды во второй половине дня. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному графику, не в ущерб НОД образовательной программе учреждения.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей.

Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности,
- в ходе режимно-организационных моментах;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Учебный график

Возрастная группа	Количество занятий		Длительность занятий, мин.	Количество детей в группе
Первый год обучения	1	28	20 мин	12-15детей
Второй год обучения	1	28	30 мин	12-15детей

Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг)

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);

- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание, свободное плавание).

3. Подвижные игры в воде

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

- Для ознакомления со свойствами воды.
- Для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.
- Для ознакомления с элементами прикладного плавания.
- Для развития физических качеств. 5. Для эмоционального воздействия.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы.
2. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.
3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.
4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.
5. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.
6. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.
7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.
8. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.
9. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т. д.
10. Постоянный контроль педагога.
11. Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Целесообразность и возможность применения той или иной игры определяются:

- задачами каждого конкретного урока;
- возрастом занимающихся; в) подготовленностью занимающихся, стажем занятий плаванием;
- условиями проведения (открытый, крытый бассейн, его размеры, температура окружающей среды, наличие инвентаря и т. д.).

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения.

Если игра проводится впервые или же содержит, хотя и несложные, но незнакомые упражнения (движения), она должна предварительно проводиться на суше. Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми — непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Но повторяю: это одно и то же движение или, например, элемент техники.

Очень важный момент в подготовке и проведении игр - назначение капитанов команд. Здесь не всегда оправданно волевое решение педагога. Хотя, с другой стороны, если спросить детей: «Кто будет капитаном?», — почти все они закричат: «Я!». Оправдывает себя, судя по опыту работы с дошкольниками, конкурс «на капитана», участники которого должны проявить смелость, ловкость, сообразительность, быстроту мышления, организаторские способности. Выбранных капитанов нужно ознакомить с их обязанностями.

Продолжительность каждой игры определяется: типом, задачами занятия в целом и каждой его части в отдельности; уровнем подготовленности занимающихся; условиями проведения игры.

3. Обеспечение безопасности

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

В безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Занятия 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.
- допускать детей к занятию плаванием только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами. во время занятий плаванием внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 30 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.

- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны *знать*.

- правила поведения в бассейне. Технику безопасности;

- краткий обзор развития плавания;

- краткие сведения о строении и функциях организма;

- влияние плавания на организм, занимающихся;

- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;

- о назначении оборудования и инвентаря;

- 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 подавать ложные крики о помощи;

- не топить друг друга;

- не бегать в помещении бассейна;

- проситься выйти по необходимости;

- выходить быстро по команде инструктора.

- *уметь*:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;

- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;

- выполнять диагностические задания не ниже среднего уровня;

- участвовать в спортивных праздниках;

- самостоятельно проводить подвижную игру.

Организация и санитарно - гигиенических условий

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение навыкам плавания по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды(°C)	Температура воздуха(°C)	Глубина бассейна (м)
Первый год обучения	+30...+32°C	+25...+27°C	0,5-0,7м
Второй год обучения	+29...+31°C	+25...+27°C	0,8м

4. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды

Принципы организации среды:

- ☐ Содержательно–насыщенная, развивающая
- ☐ Трансформируемая
- ☐ Полифункциональная
- ☐ Вариативная
- ☐ Доступная
- ☐ Безопасная
- ☐ Здоровьесберегающая
- ☐ Эстетически привлекательная

Предметно-пространственная развивающая среда акватории бассейна оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у воспитанников радость, заинтересованность.

Бассейн оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи на освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств, воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, 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.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Основные методы сбора информации о ребенке:

- систематическое наблюдение;
- составление карты наблюдения, в которой перечисляются навыки и умения (ключевые компетентности);
- беседы с родителями, анкеты, опросники;
- беседы и интервью с ребенком с использованием открытых вопросов,

Диагностика навыков и умений по плаванию

Первый год обучения.

№ ГШ	Навыки и умения Фамилия, имя ребёнка.	Приседание под воду (сек.)	Погружение в воду с выдохом (кол-во раз)	«Звездочка» на груди, (в сек.)	«Стрелочка» на груди (в метрах)	«Стрелочка на груди с работой ног» (в метрах)
		Д. 3-4 М. 3-4	Д. 5-8 М 5-8	Д. 5-7,1 М. 5-8	Д. 2-3 М. 2-3,5	Д. 2,5-3,3 М. 2,5-3,6
1						
2						
3						
4						
5						
6						i
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

конец года

Высокий уровень:		
Средний уровень:		
Низкий уровень:		

Диагностика навыков и умений по плаванию
Второй гол обучения

№ пп	Навыки и умения Фамилия, имя ребёнка.	Плавание другими способами *(по желанию)		«Звездочка» (в сек) На груди/ спине		«Стрелочка» (в метрах). На груди/ спине		Скольжение с работой ног(в метрах) На груди/спине		«Кроль» на груди в координации (в метрах)	
		д. м.		Д. 8.5-11/ М 9.5-1		Д. 2.9 -4.5/2.8-3.7 М.3.1 -4.7/2.6-4.0		Д. 4.5 - 7.0/4.5 - 6.6 М.5.5 - 7.5/4.8 - -6.6		Д. 8 и более М. 8 и более	
		Сер. год	Кон. год	Сер. год	Кон. год	Сер. год	Кон. год	Сер. год	Кон. год	Сер. год	Кон. год
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											

Высокий уровень:		
Средний уровень:		
Низкий уровень:		

2. Краткая презентация Программы

Данная дополнительная образовательная программа по «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» составлена на основе обязательного минимума содержания по физическому развитию детей дошкольного возраста.

В Программе отражено ежегодное планирование, с учетом возрастных особенностей детей в соответствии с ФГОС и требований СанПин2.4.1.304913

Программа дополнительного образования «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» регламентирует цель, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса и включает в себя учебный план, и основана на:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2000 №164 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» от 15.05.2013г.;
3. Т.И.Осокиной, Е.А. Тимофеевой «Обучение плаванию в детском саду»
4. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»
5. Методике В.С. Васильева «Научите детей плавать»

Программа отвечает всем необходимым требованиям: доступна детям младших возрастов; соответствует задачам и условиям занятий; сокращает до минимума время формирования навыка проплыwania нескольких метров облегченным способом уже на первых занятиях; ускоряет увеличение проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избранным и другими способами.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима, доступна детям всех возрастов.

Особенность данной Программы в том, что она предусматривает увеличение времени нахождения ребенка в воде на каждом занятии, а также сокращен период освоения в водной среде за счет уменьшения числа повторения упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза».

Важным отличием этой методики является то, что ребенок в первую очередь обучается всеми способами плавания, и в дальнейшем выбирает тот способ плавания, который получается лучше.

Одновременная методика доступна детям каждого возраста. Но для возрастной категории предусматривается определенная последовательность постановки и решения задач подбора упражнений и приемов обучения, что позволяет проводить занятия насыщенно, интересно

Методика рассчитана на 28 занятий, каждое занятие длится 20 минут для детей 3-5х лет, 30 минут для детей 5-7 лет и проводится один раз в неделю.

3. Лист изменений в программу «Обучение плаванию»

№	Содержание изменений, дополнений.	Реквизиты документа