Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 15
г. Апатиты

«Принята»
Педагогический совет
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
И.о. заведующего МАДОУ № 15 г. Апатиты
_____ Шубина О.В.
Приказ № 98-9 о/д от 31.08.2023 г.

Рабочая программа

Инструктора по физической культуре

(плаванье общеразвивающие группы)

Разработчики программы:

Сакулина Н.Б. инструктор по физической культуре

2023-2024 учебный год

Содержание

Аннотация к рабочей программе.

1. Целевой раздел
Обязательная часть:
1.1 Пояснительная записка.
1.2 Цели и задачи реализации программы.
1.3. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста
1.4 Основные подходы и принципы формирования программы.
1.5 Возрастные особенности детей конкретного возраста.
1.6 Планируемые результаты освоения программы.

2. Содержательный раздел
2.1. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.
2.2.Содержание работы по плаванию.
2.3. Диагностика плавательных умений и навыков

3. Организационный раздел.
3.1 Кадровое обеспечение.
3.2 Методическое обеспечение.
3.3 Условия реализации рабочей программы.
3.4 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
инструктора по физической культуре

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуется физические качества, осваивается определенные двигательные навыки.

Рабочая программа показывает как, с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС ДО.
Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституцией Российской Федерации,
- Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012 г.),
- Конвенцией о правах ребёнка,
- Постановление Главного врача «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. №16 - утверждение санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155),
- Законом Мурманской области «Об образовании в Мурманской области» от 28.06.2013 г. №1649-ЗМО,
- Нормативно-правовыми документами Министерства образования и науки Мурманской области, МУ «Управление образования Администрации города Апатиты»,
- Уставом МАДОУ №15г. Апатиты и локальными актами МАДОУ № 15г. Апатиты.

1.Целевой раздел рабочей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков. Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде.

Программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения № 15 г. Апатиты**,** разработанной в соответствии с ФГОС дошкольного образования и с учётом Федеральной образовательной программы дошкольного образования и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его

организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп: • Младшей • Старшей.

1.2 Цели и задачи реализации программы.

Цели:

- создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

- Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.
- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.
- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные задачи:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.3. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика.

Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде.

Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

1.4. Основные подходы и принципы формирования программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:
- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- 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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- 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 у детей формируются, 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 бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.
3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:
- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.
4. Простейшие спады в воду.
5. Игры и игровые упражнения способствующие:
- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием.
Последовательность освоения техники плавания:
- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.
Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:
- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

1.5. **Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются.

Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34кг по сравнению с 15 – 17кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно

сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

- у ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

1.6.**Планируемые результаты:**

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Старший дошкольный возраст. К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания. К концу года дети должны уметь:

- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна; •
-выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди без опоры, отталкиваясь двумя ногами от бортика;
-лежать на спине без опоры;
- плавать на спине работая ногами кролем с различным положением рук;
- плавать неспортивным способом (руки брассом, ноги кролем) в координации с задержкой дыхания;
- плавать кролем в координации с задержкой дыхания.

2.Содержательный раздел.

2.1.Задачи обучения плаванию. Методы обучения плавания.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

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.

Например:
Для устранения двигательных нарушений в содержании комплекса ввожу следующие упражнения:
- круговые движения руками;
- махи руками;
- имитационные движения («бокс», «лыжник» и т. д.) ;
- сгибание, разгибание рук;

Различные виды плавания, базовые упражнения, например:

Упражнение «Противоход»
- И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены, корпус вертикально.
- Поднять одну руку вверх, одновременно левую ногу отвести назад. Смена руки и ноги.

Упражнение «Ножницы». Чередование ног. И. п. – стоя, ноги врозь, корпус вертикально, левую руку поднять вверх, правую отнести назад. Одновременно вытянуть правую ногу максимально вперёд, а левую – назад. Чередовать положение рук и ног и т. д. В этих упражнениях добиваемся от детей скоординированности движений, используя сигнал, счёт, синхронный показ.

Для снижения массы тела используются такие упражнения, как: бег и прыжки в воде; - являются основным средством. Они используются для повышения функциональных возможностей организма в целом, развития выносливости, силы, скорости, координации движений.

Плавание – используется, как средство восстановления сил после занятия. Обычно с детьми, имеющими избыток массы тела (ИМТ, занятия проводятся в глубокой части бассейна, им даётся нагрузка с ориентировкой на состояние ребёнка. Для снятия возбуждения и стрессов у детей, берем упражнения на релаксацию: растяжка; упражнения на гибкость; потягивание. Во время выполнения этих упражнений очень важно подобрать правильное музыкальное сопровождение, которое поможет выполнить движение в замедленном темпе.

Второй этап. На втором этапе составляется перспективный план работы, который включает: цели и задачи, комплекс упражнений с их усложнением (Приложение №1) .

Третий этап. На третьем этапе разрабатываются конспекты занятий, отражая в их содержании физическое здоровье детей, достигнутый ребёнком уровень физического развития, его гармоничность, уровень двигательной активности ребёнка, степень его физической подготовленности. В связи с тем, что педагогический коллектив нашего детского сада, в своей работе с детьми использует классическую структуру построения занятий, и мои занятия тоже состоят из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной.

Перспективное планирование. Физкультурно - оздоровительная работа планируется в соответствии с уровнем развития двигательных умений и навыков детей.

Занятия по обучению плаванию проводятся с детьми средней, старшей и подготовительной групп продолжительностью от 20-30 минут (в соответствии с возрастом детей)

Содержание занятий по плаванию строится в соответствии с требованиями Программы. При этом должны соблюдаться основные физиологические принципы: динамичность физических упражнений, равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, выполнение упражнений, контроль за правильным дыханием.

Перед началом занятий по плаванию с детьми проводятся специальные беседы. Детей знакомят с правилами личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде.

Организация обучения плаванию и оздоровительной работы дошкольников в нашем дошкольном учреждении проходит поэтапно и представляет собой определенный алгоритм:

1 этап - исследовательской - проектировочный:

- исследование уровня состояния здоровья детей;
- исследование информированности детей и родителей о важности плавания и возможностях дошкольного учреждения. На этом этапе определяются подгруппы детей на основе данных о состоянии их здоровья (группа здоровья, группа закаливания) .

2 этап - организационно - исполнительский:

- Для учета выполнения поставленных задач ведется журнал учета, который позволяет планировать дальнейшие занятия и вести индивидуальную работу. Медицинская сестра бассейна ведет журнал посещаемости, где фиксирует присутствие ребенка, либо его отсутствие с указанием причин. Дети отсутствовавшие в дошкольном учреждении по болезни временно освобождаются от занятий в воде и занимаются «сухим» плаванием. «Сухое» плавание - состоит из общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше, а также дыхательных упражнений.
- Занятия по обучению детей плаванию строю на основе индивидуально - дифференцированного подхода, так как все дети по - разному ведут себя в воде: кто-то боится, кто - то уверен в своих силах; есть чрезмерно подвижные и наоборот - медлительные; способности и плавательные навыки у детей также разные.

3 этап - рефлексивный:

- В течение года отслеживается соответствие прогнозируемых результатов и реально получаемых по следующим параметрам:
- физическое состояние - уровень заболеваемости ребенка,
- состояния искривления осанки - два раз в год;
- укрепление нравственно - духовных качеств: формирование нового
- отношения к себе и своему здоровью, своим способностям и
- возможностям;
- уровень плавательных навыков - один раз в месяц.

Игры:

- погружаться в воду до подбородка («Островки»);
- до уровня носа;
- до уровня глаз (« Нос утонул»);
- в воде все лицо (« Найди игрушку»);
- проверти, открыты ли глаза у ребенка в воде (« Сосчитай, сколько игрушек на дне»).

Игры на ознакомление со свойствами воды.

- Волны и море. Играющие выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду. По сигналу выполняют движения обоими руками вправо - влево (пальцы сцеплены);

Игра для преодоления водобоязни.

- Карусель. Встать в круг, взяться за руки. По сигналу начинают движение по кругу со словами: « Еле – еле, еле – еле, закружились карусели, а потом, потом, потом – все

бегом, бегом». Играющие пробегают два круга до очередного сигнала: « Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игра повторяется с движением в другую сторону.

Игра на погружение с головой в воду и открывание глаз в воде.

- Водолазы. Играющие достают игрушки, брошенные на дно бассейна.

Игра с выдохом в воду.

- Качели. Играющие, встают по парам спиной друг другу и берут друг друга под руку. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись лицом в воду, они поднимают своих партнеров над водой. В момент опускания лица в воду делают выдох.

Игры на всплывание и лежание на воде.

- Поплавок. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание , приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый « поплавок» старается продержаться на воде до счета 10.
- Медуза. Играющие по команде сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно опущены вниз.

Игры со скольжением и плаванием.

- Стрела.Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего принявшие положение скольжения, одной рукой за ноги, другой – под живот и подталкивает к противоположному бортику бассейна.
- Торпеды. Играющие становятся в шеренгу и по сигналу выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Выигрывает проплывший большее расстояние.

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.

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.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием, этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой.

Задачи обучения.

Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.

Знакомить с некоторыми свойствами воды.

Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.

Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.

Учить различным прыжкам в воде. Делать попытки лежать на воде.

Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу года дети могут.

Погружать лицо и голову в воду.
Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
Пытаться скользить по поверхности воды.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.
Задачи обучения:
Продолжать знакомить со свойствами воды.
Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
Научить выдоху в воду.
Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.

Разучивать попеременные и одновременные движения руками.
Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.
Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут.

Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
Бегать парами.
Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
Выполнять упражнение «Поплавок».

2.2 Содержание работы по плаванию.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников:

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

2.3. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

3. Организационный раздел.

3.1 Кадровое обеспечение.

Кадровые условия реализации программы.

Инструктор по физической культуре: Сакулина Наталья Борисовна – среднее профессиональное образование, стаж педагогической работы – с 2005года.

3.2 Методическое обеспечение

Физическая культура	Достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Задачи: 1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации); 2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); 3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	**Пособия:** 8. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду». М., «Просвещение», 1991. 9. Азбука плавания. А.А. Литвинов, Е. В. Ивченко, В. М. Федчин. Тверь «Фолиант», 1995г .
Здоровье	Достижение целей охраны здоровья детей и фор-ния основы культуры здоровья. Задачи: 1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков; 3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;	Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. М., Мозаика-Синтез, 2005. **Пособия:** 1. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 2-7 лет. М., Мозаика-Синтез, 2009. 2*. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М., Мозаика-Синтез, 2008.

3.3 Условия реализации рабочей программы.

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщенна, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий плаванием в ДОУ функционирует бассейновый комплекс, в который входит: непосредственно само помещение с плавательной чашей, раздевалка, душевые, туалетную комнату, фотарий для проведения разминки перед плаванием. В бассейновом комплексе проводятся занятия по адаптации детей к водной среде, организуются праздники на

воде. Чаша в плавательном бассейне имеет следующие размеры – 3,5 х 10,0м. Общая площадь чаши –33,25 кв.м. Чаша имеет глубину 0,95 метров. По двум сторонам чаши оборудованы обходные дорожки. В месте выхода из душевой на обходную дорожку установлена ножная ванна длиной 0,67 и шириной –0,47 метров и глубиной 0,05 метра. В ножную ванну подается вода из системы водоснабжения. Внутренняя планировка основных помещений бассейна соответствует гигиеническому принципу поточности продвижения детей и осуществляется по схеме – раздевалка, душевая, ножная ванна, чаша бассейна. Туалетная комната размещена при раздевалке, где находится один унитаз. Стены и пол бассейна облицованы кафельной плиткой, потолок – водо-эмульсионной краской. Стены и пол раздевалки, фотария, туалетной комнаты также облицованы кафельной плиткой. В бассейне расположена принудительная приточная вентиляция. В раздевалке расположены шкафчики для раздевания детей, скамейки для сидения. Для создания безопасности бассейн оборудован передвижным рецеркулятором СПДС-100Р для обеззараживания воздуха и уничтожения бактерий. В бассейне имеется все необходимое оборудование для организации плавания и игр на воде.