

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 16 «Белочка»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №1
«29» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР №16
_____Золотухина О.Н.
приказ № 130- ОД
«29» августа 2025г.

Программа по плаванию
«Плыви, малыш, плыви»
Образовательная область
«Физическое развитие»
(возраст детей 3-7 лет)

Разработала: **Мосина Ирина Николаевна**
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории.

г. Бердск

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Актуальность
- 1.3. Цель программы
- 1.4. Задачи программы
- 1.5. Принципы
- 1.6. Планируемые результаты реализации программы
- 1.7. Оценка эффективности реализации программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Структура занятий
- 2.2. Освоение техники спортивных способов плавания
- 2.3. Средства обучения плаванию детей дошкольного возраста
- 2.4. Методы обучения плаванию детей дошкольного возраста
- 2.5. Использование информационных технологий в образовательной деятельности.
- 2.6. Базисный учебный план (II младшая группа, возраст детей 3-4 года)
- 2.7. Базисный учебный план (средняя группа, возраст детей 4-5 лет)
- 2.8. Базисный учебный план (старшая группа, возраст детей 5-6 лет)
- 2.9. Базисный учебный план (подготовительная группа, возраст детей 6-7 лет)
- 2.10. Интеграция деятельности инструктора по физической культуре (плавание) с педагогами ДОО
- 2.11. Взаимодействие инструктора по физической культуре (плавание) с семьями воспитанников
- 2.12. Взаимодействие с учреждениями образования, физкультуры и спорта города Бердска

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Характеристика детского сада
- 3.2. Материально-техническое обеспечение программы
- 3.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию
- 3.4. Обеспечение безопасности НОД по плаванию
- 3.5. Программно-методическое обеспечение
- 3.6. Организация работы
- 3.7. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

4. ПРИЛОЖЕНИЕ

- 4.1. Календарно-тематический план занятий (возраст детей 3-4 года)
- 4.2. Календарно -тематический план занятий (возраст детей 4-5 лет)
- 4.3. Календарно -тематический план занятий (возраст детей 5-6 лет)
- 4.4. Календарно -тематический план занятий (возраст детей 6-7 лет)
- 4.5. Документы по учёту и контролю над результатами
- 4.6. Комплексы общеразвивающих упражнений
- 4.7. Использование информационных технологий в образовательной деятельности.
- 4.8. Игры и игровые упражнения в воде
- 4.9. Сценарии праздников и развлечений
- 4.10. Консультации для педагогов
- 4.11. Консультации для родителей

Рецензия

на рабочую программу по плаванию «Плыви малыш, плыви»
реализуемый в МАДОУ «Центр развития ребенка» детский сад № 16
«Белочка», города Бердска.

Данная рабочая программа по организации оздоровления детей дошкольного возраста предполагает создание системы работы в детском саду по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения и вовлечения детей дошкольного возраста в занятия плаванием. Данные занятия являются универсальным средством закаливания, а также формирования потребности у детей в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено в соответствии с принципами, определёнными ФГОС ДО.

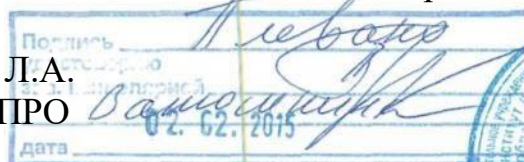
Структура представленной программы имеет целостный характер. В ней четко поставлены цель, задачи, описаны методы и приемы педагогической работы. Методический материал грамотно изложен и носит практико-ориентированный характер.

Одним из наиболее разработанных разделов программы является раздел «Взаимодействие инструктора по физической культуре (плавание) с семьями воспитанников», в котором раскрывается установка на совместную работу с целью решения здоровьесберегающих задач. Данный подход позволяет сделать непрерывным процесс воспитания ребёнка, формирование его потребности в здоровом образе жизни. Данный раздел содержит цикл обучающих семинаров, а также перспективный план по ознакомлению родителей с профилактическими мероприятиями, проводимыми в детском саду. Работа эта осуществляется через информационные листы, вечера вопросов и ответов, встречи за круглым столом, деловые игры и тренинги. В детском саду проводятся Дни открытых дверей: родители принимают участие в семейных спортивных праздниках. Разнообразная работа способствует вовлечению семей воспитанников в единое образовательное пространство и привлечению их к сотрудничеству.

Инновационность данного материала заключается в том, что он, по сути, представляет собой принципиально иной подход к организации жизнедеятельности детей в детском саду, обеспечивая детям необходимое по современным требованиям качество жизни. Особое значение имеет внедрение в практику детского сада нестандартного здоровьесберегающего оборудования и игровых методик. Практическая значимость дает возможность повысить эффективность и результативность процесса формирования культуры здоровья у дошкольников в ДОУ, а так же в системе взаимодействия детского сада и семьи.

Актуальность данной программы, ее проработанность, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста, позволяет рекомендовать ее для реализации в дошкольных образовательных организациях.

Старший преподаватель Плевако Л.А.
Кафедры ТиМДО ГАОУ ДПО НИПипРО



I. Пояснительная записка

Данная программа описывает содержание деятельности по созданию условий для оздоровления, закаливания и обеспечения развития психических и физических качеств дошкольников в процессе обучения плаванию. Рассчитана на 4 года и охватывает детей с 3 до 7 лет.

Программа составлена с учетом требований ФГОС ДО к условиям, содержанию и результатам дошкольного образования и является дополнением к обязательной части Образовательной программы ДОУ разработанной на основе ФОП ДО в образовательной области «Физическое развитие».

Нормативно-правовое обеспечение реализации программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Устав МАДОУ ЦРР
- Программа развития МАДОУ ЦРР

Актуальность

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста большое место занимает обучение плаванию. Однако анализ методической литературы, образовательной деятельности указывает на недостаточность использования плавания и оздоровительных процедур в развитии ребенка. Ю.Ф. Змановский, замечательный педагог, разработчик развивающей педагогики оздоровления считал, что плавание содействует увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению и становлению здорового образа жизни.

Поэтому главной целью обучения плаванию дошкольников должно быть не только приобщение детей к воде и приобретение плавательных навыков, но и закаливание, укрепление детского организма, психологическая разгрузка, формирование здорового образа жизни,

На сегодняшний день современное общество неразрывно связано с процессом информатизации. Происходит повсеместное внедрение компьютерных технологий. Компьютерные технологии давно нашли

широкое применение в образовательном процессе детского сада. Но, несмотря на это, существующие разработки в области использования интерактивных средств в физическом воспитании носят, как правило, частный характер: создание баз данных дошкольников, мониторинг их физического развития и физической подготовленности, проектный метод, – и не имеют широкого распространения в практике. Но я считаю, что занятия плаванием значительно выигрывает при грамотном сочетании новых информационных возможностей и традиционной системы обучения. Они позволяют сформировать у ребенка устойчивый интерес к плаванию, оказывают влияние на качество знаний, на результативность обучения.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического развития, особенно среди дошкольников.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать. Программа ориентирует 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 хорошо плавать. Дети осознают ценность здорового образа жизни, бережно относятся к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта – освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Реализация программы в работе с детьми предполагает использование таких игровых методов и приемов технологии ТРИЗ, как моделирование и решение проблемных ситуаций, экспериментирование, исследование, использование энциклопедических данных, разнообразных моделей, алгоритмов и др.

В программе учтены ***особенности детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья:***

У детей с *тяжелым нарушением речи*, среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства таких детей проблема в развитии крупной моторики (движение рук, ног, туловища) и поэтому у таких детей плохая координация. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики,

недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания. Поэтому на занятии для таких детей вводятся комплексы аэробики, коррекционные упражнения для мелкой и крупной моторики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей;

У детей с *задержкой психического развития*, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Ходьба, бег, прыжки, плавание - жизненно необходимые умения. На первый взгляд они кажутся простыми, но у дошкольников с ЗПР вызывают затруднения, так как требуют не только двигательной координации, но и активного включения мыслительных процессов, внимания, памяти, сенсорики и других функций организма. Занятия по плаванию включают упражнения коррекционной направленности, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия ;

У детей с *нарушением слуха* выявляется снижение уровня развития физических качеств: силовых, скоростно-силовых, скоростных. Нарушаются функции статического и динамического равновесия, координация движений. Для них характерна слабая ориентировка в пространстве, замедленный темп выполнения двигательных действий, нарушения мелкой моторики. Однако одной из важнейших коррекционных задач физического воспитания слабослышащих дошкольников является развитие их ориентирования в пространстве. Для этого используются упражнения, связанные с изменением местонахождения детей и размещения инвентаря в бассейне, изменением направления и условий движения. Детей необходимо упражнять в быстром выполнении ряда движений, развивать их двигательную реакцию в играх, изменять условия применения сформированных навыков и умений. Обучение плаванию детей позволяет решить задачу повышения социального статуса, уровня физического и психического развития, а также выступает в качестве профилактической меры при устранении несчастных случаев на воде;

Дети с *нарушениями опорно-двигательного аппарата* — неоднородная группа, основной характеристикой которой являются задержки формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций. Двигательные расстройства характеризуются нарушениями координации, темпа движений, ограничением их объема и силы, что приводит к невозможности или частичному нарушению осуществления движений. У детей с НОДА отмечается снижение таких физических качеств, как ловкость, скорость, сила и выносливость. Поэтому необходимо применять специальные упражнения на формирование основных двигательных навыков, умений и развитие физических качеств, тонкой моторики. На занятиях по плаванию используются общеразвивающие, корригирующие, дыхательные упражнения,

упражнения на расслабление, координацию движений, на развитие функции равновесия, развитие ритма и пространственной ориентации, формирование правильной осанки и коррекцию функциональной недостаточности стопы.

Цель программы – Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости); формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм; осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, уверенности в своих силах, стремления к достижению лучшего результата в деятельности.

1 год обучения (вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года)

Цель: Создание условий для преодоления водобоязни у детей для успешного обучения плавательным умениям и навыкам в дальнейшем.

Задачи:

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучить опусканию лица в воду.
3. Обучить различным видам передвижения в воде.
4. Обучить выдоху в воду.
5. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость).
6. Совершенствовать навыки личной гигиены.
7. Воспитывать самостоятельность.

II год обучения (средняя группа, возраст детей 4-5 лет)

Цель: Формирование у детей интереса к занятиям плаванием, закаливание и укрепление детского организма.

Задачи:

1. Обучить самостоятельному, горизонтальному лежанию на груди и на спине.
2. Обучить многообразным выдохам в воду.
3. Обучить скольжению на груди и на спине.

4. Обучить работе ног, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине в скольжении.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

III год обучения (старшая группа, возраст детей 5-6 лет)

Цель: Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости).

Задачи:

1. Обучить согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди, так и на спине без опоры.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Воспитывать чувство коллективизма.

IV год обучения (подготовительная группа, возраст детей 6-7 лет)

Цель: Формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм; осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

Задачи:

1. Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания.
3. Способствовать закаливанию детей.
4. Формировать правильную осанку.
5. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.
6. Развивать мышление, творческое воображение и поисковую активность детей.

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.

Планируемые результаты реализации программы:

1 год обучения (вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года)

1. Дети умеют передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.
2. Умеют погружаться в воду с открыванием глаз под водой.
3. Умеют делать выдохи в воду.
4. Умеют плавать с надувной игрушкой при помощи движения ног.

II год обучения (средняя группа, возраст детей 4-5 лет)

1. Дети выполняют лежание на груди и на спине в течение 3-5 секунд.
2. Умеют выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2м.
3. Ориентируются в воде с открытыми глазами.
4. Выполняют движения ногами, как при плавании способом кроль на груди (в движении и у опоры).
5. Плавают с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 5-8 м.
6. Выполняют многократные выдохи в воду (3-5 раз).

III год обучения (старшая группа, возраст детей 5-6 лет)

1. Дети выполняют скольжение на груди.
2. Выполняют скольжение на спине.
3. Плавают с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 14-16 м.
4. Выполняют многократные выдохи в воду (5-8 раз).
5. Проплывают на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды в сочетании с работой ног как при плавании способом кроль на груди.

IV год обучения (подготовительная группа, возраст детей 6-7 лет)

1. Дети выполняют скольжение на груди с различными положениями рук.
2. Выполняют скольжение на спине с различными положениями рук.
3. Выполняют многократные выдохи в воду (8-10 раз).
4. Проплывают способом «кроль на груди» в полной координации.
5. Проплывают способом «кроль на спине» в полной координации.
6. Умеют плавать произвольным способом.
7. Дети соотносят свои движения с карточками-схемами, фантазируют, придумывают новые движения;

Оценка эффективности реализации программы:

Для определения эффективности реализации программы используется ряд контрольных упражнений по методике: А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова

«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста » Санкт-Петербург. Детство-пресс 2011г. 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.

(таблицы оценочных тестов.

Описание методики проведения мониторинга см. приложение №1)

II. Содержание образовательной деятельности

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшения возможных несчастных случаев на воде в разнообразных житейских ситуациях.

Основным из важных аспектов обучения дошкольников плаванию является освоение детьми наиболее техничных, экономичных и целесообразных движений. Просмотр презентаций и видео фильмов значительно упрощается и облегчается обучающий процесс.

Обучение плаванию начинается с разнообразных упражнений, направленных на освоение спортивных способов плавания кролем на груди и на спине. В процессе выполнения упражнений у детей формируются навыки плавательных движений, они чувствуют себя уверенными, проявляют волю и настойчивость в достижении поставленной цели, легко преодолевают трудности в процессе плавания. Детям приятно сознавать себя умелыми и успешными, поэтому они всегда проявляют заинтересованность в достижении лучшего результата.

Структура занятия

В каждой возрастной группе занятия в плавательном бассейне проводится 2 раза в неделю. Различные формы и методы проведения занятий, способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия:

15 мин. – 2 младшая группа

20 мин. – средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная группа

Занятие проводится под чётким руководством инструктора, за физическим состоянием воспитанников осуществляет контроль медицинский работник.

Подготовительная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам в основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания. Подводятся итоги занятия.

Освоение техники спортивных способов плавания

Последовательность подбора упражнений:

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.

Средства обучения плаванию детей дошкольного возраста:

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

комплекс подводящих упражнений;
элементы «сухого плавания».

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;
всплывание и лежание на поверхности воды;
скольжение по поверхности воды.

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

движение рук и ног;
дыхание пловца;
согласование движений рук, ног, дыхания;

плавание в координации движений.

Простейшие спады и прыжки в воду:

спады;

прыжки на месте и с продвижением;

прыжки ногами вперед;

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.

Развлечение и праздники:

2 младшая группа:

- Игровое занятие « В гостях у куклы Кати»;
- Развлечение « Отважные помощники»;
- Сюжетно-игровое занятие «В гости к Белочки».

Средняя группа:

- Развлечение « Спортивный колобок»;
- Развлечение « Спасти Царевну»;
- Развлечение « Любим, плавать и нырять»;
- Спортивно-музыкальное развлечение « Путешествие в сказочный лес».

Старшая группа:

- Развлечение «Приключение Буратино»;
- Праздник « Незнайка космонавт или с днем Космонавтики»
- Праздник « Новогоднее приключение»;
- Спортивно – познавательный праздник « В гостях у Старичка – Лесовичка».

Подготовительная группа:

- Спортивный праздник « Встреча Нептуна с Зимой»;
- Спортивный праздник « День Нептуна »;
- Развлечение «Путешествие с капелькой»;
- Соревнования по Пионерболу.

Методы обучения плаванию детей дошкольного возраста

<i>Методы</i>	<i>Приёмы</i>
Наглядный метод	Показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. Широко используются: -наглядно-слуховые приёмы: использование музыкального сопровождения. -тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

Использование современных образовательных технологий

Программа по обучению плаванию детей «Плыви, малыш, плыви» предполагает гармоничное сочетание решения задач оздоровления и развития дошкольников. В программе представлена система работы, которая отличается умелым сочетанием традиционных видов совместной деятельности (плавание кролем на груди и на спине, брассом) и нетрадиционных оздоровительных технологий, таких как аквааэробика, синхронное плавание, корректирующая гимнастика, самомассаж, дыхательная гимнастика, психогимнастика повышает результативность образовательной деятельности, способствует воспитанию ценностного отношения к здоровью, развивает мотивацию к соблюдению норм и правил здорового образа жизни.

Программа «Здоровье в капельках воды» предполагает создание оптимальных условий для коррекции имеющихся отклонений в здоровье у детей с ОВЗ. Включает не только перспективное планирование, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации, конспекты открытых занятий с детьми, сценарии праздников и развлечений, систему контроля за динамикой физического развития детей с ОВЗ. А так же описывает

содержание деятельности по созданию условий для оздоровления, закаливания и обеспечения развития психических и физических качеств дошкольников в процессе обучения плаванию.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремления к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, радость, побуждали к самостоятельности, а также направлена на формирование ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, формирование элементарных правил безопасного поведения на воде.

В образовательной деятельности широко использую элементы технологии ОТСМ-РТВ-ТРИЗ. В частности, при организации игр: «Да-нет-ка», «Хорошо-плохо», «Мои друзья», Раз, два, три-плыви», «Волшебные очки» и др. Дети с удовольствием выполняют упражнения в воде с опорой на схемы, при решении проблемных ситуаций выдвигают гипотезы и проверяют их на практике.

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию

Здоровьесберегающие технологии позволяют использовать плавание для закаливания, сохранения и укрепления здоровья детей. Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулирует его нервно - психическое (психомоторное) развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно – сосудистую систему, дыхательный аппарат.

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей.

Дети, посещающие бассейн меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

До и после занятий проводятся следующие оздоровительные мероприятия:

- хождение по специальным коврикам в бассейне.

«Самая лучшая обувь - это отсутствие обуви». Стопа - это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.

- массаж лица.

Предупреждает и лечит отек слизистой оболочки носоглотки, нормализует дыхание, повышает иммунитет, предотвращает простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица;

- массаж стоп ног.

Воздействует на биологически активные центры, находящиеся на ногах, прочистить энергетические каналы ног;

- массаж кистей рук.

Развивает мышцы руки, прочищает энергетические каналы, оказывает благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник;

- **гимнастика для глаз.**

Активизирует кровообращение в области глаз и мозга, укрепляет глазные мышцы;

- **дыхательные упражнения с озвученным выдохом.**

Позволяют избавиться от насморка, простуд, расстройства сна и пищеварения.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться».

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.

Использование информационных технологий в образовательной деятельности.

Использование современных информационных технологий является эффективным средством воспитания и развития детей, формирования у них творческих способностей, обогащения интеллектуальной сферы, сохранения и укрепления здоровья.

1.	Просмотр мультимедийной презентации «Растем здоровыми, крепкими и жизнерадостными»	Выступление на собраниях во 2 мл. гр.	Инструктор по плаванию.
2.	Просмотр мультфильма « Смешарики»	2 мл. гр.	Воспитатели, инструктор по плаванию.
3.	Просмотр мультимедийной презентации «Учимся плавать»	Средние группы.	Инструктор по плаванию.
4.	Просмотр мультфильма «Уроки тетюшки Совы»	Средние группы.	Воспитатели, инструктор по плаванию.
5.	Ознакомление со спортивными объектами города. Презентация для детей и родителей «Бердск спортивный»	Старшие группы.	Воспитатели, инструктор по плаванию.
6.	Просмотр мультфильма «Уроки тетюшки Совы»	Старшие группы.	Воспитатели, инструктор по плаванию.

7.	Размещение видео с занятия в сети WhatsApp для родителей	Для всех групп	Воспитатели, инструктор по плаванию.
8.	Просмотр мультимедийной программы для детей «История Олимпиады»	Подготовительные группы	Воспитатели, инструктор по плаванию.
9.	Интерактивные игры «Учимся плавать»; «Угадай какой вид спорта»; «Выбери летние виды спорта»; «Выбери зимние виды спорта»; «Знатоки спорта»	Средние, старшие и подготовительные группы.	Воспитатели, инструктор по плаванию.
10.	Просмотр мультфильма «Волшебная книга МЧС. Правила поведения на водоёмах»	Подготовительные группы	Инструктор по плаванию.
11.	Виртуальная выставка «Золотые годы советского спорта» (обзор выставки воины-спортсмены).	Подготовительные группы	Воспитатели, инструктор по плаванию.
12.	Виртуальная экскурсия « Профессия спортивный тренер»	Подготовительные группы	Инструктор по плаванию.

Введение компьютера в процесс обучения плаванию позволило установить, что использование информационных технологий обучения способствует: воспитанию интереса к обучению и повышению познавательной активности детей; формированию у них гибких, подвижных представлений и образов, которые служат основой для перехода от наглядно-действенного к наглядно-образному мышлению.

(Ссылки на интерактивные игры, виртуальные экскурсии см. приложение №2)

Базисный учебный план (II младшая группа, возраст детей 3-4 года).

№	Тема	Часы	Сроки
1	Знакомство с бассейном	0,15	сентябрь
2	Знакомство детей со свойствами воды.	0,15	сентябрь
3	Просмотр мультфильма «Смешарики»	0,10	сентябрь
4	Обучение различным передвижениям в воде	0,20	сентябрь
5	Обучение самостоятельному входу и выходу из воды.	0,10	сентябрь
6	Обучение погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания.	0,30	октябрь
7	Обучение передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.	0,15	октябрь
8	Совершенствование погружения под воду у опоры с задержкой дыхания	0,15	октябрь
9	Обучение однократному выдоху вводу.	0,20	ноябрь
10	Обучение открыванию глаз в воде.	0,20	ноябрь
11	Совершенствование погружения под воду с головой с задержкой дыхания.	0,10	ноябрь
12	Совершенствование передвижения по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры.	0,10	ноябрь
13	Обучение многократному выдоху в воду (3-4 раза).	0,20	декабрь
14	Обучение технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «медуза») у опоры.	0,20	декабрь
15	Совершенствование различных видов передвижений с выдохом в воду.	0,20	декабрь
16	Обучение работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.	0,20	январь
17	Обучение выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.	0,15	январь
18	Совершенствование техники выполнения многократных выдохов в воду (3-4 раза).	0,15	январь
19	Совершенствование техники выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.	0,10	январь
20	Обучение детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой).	0,20	февраль
22	Совершенствование различных видов передвижений в воде.	0,20	февраль
21	Совершенствование техники работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры.	0,20	февраль
22	Обучение детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры.	0,25	март
23	Обучение детей прыжкам в воду с лесенки.	0,10	март
24	Совершенствование выполнения упражнений на освоение в воде («поплавок», «звездочка»).	0,15	март
25	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	0,10	март
26	Совершенствование самостоятельного погружения под воду с головой.	0,15	апрель
27	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	0,15	апрель
28	Совершенствование различных видов передвижений в воде.	0,30	апрель
29	Обучение выполнению скольжения на груди.	0,15	май
30	Совершенствование навыков самостоятельного погружения под воду с головой.	0,20	май
31	Диагностика	0,25	май

Базисный учебный план (средняя группа, возраст детей 4-5 лет).

№	Тема	Часы	Сроки
1	Просмотр мультфильма «Уроки тетушки Совы»	0.10	сентябрь
2	Интерактивные игры «Выбери летние виды спорта»; «Выбери зимние виды спорта».	0.15	сентябрь
3	Повторение правил поведения в бассейне	0.10	сентябрь
4	Повторение различных видов передвижений в воде.	0.10	сентябрь
5	Совершенствование навыка открывания глаз в воде.	0,5	сентябрь
6	Совершенствование выдохов в воду.	0,5	сентябрь
7	Обучение самостоятельному лежанию на спине в воде.	1	октябрь
8	Совершенствование выполнения самостоятельного лежания на груди.	1	октябрь
9	Совершенствование выполнения многократных выдохов в воду.	0,5	октябрь
10	Обучение скольжению в воде на груди и на спине.	1	ноябрь
11	Совершенствование горизонтального лежания в воде, на груди и на спине.	1	ноябрь
12	Совершенствование работы ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.	0,5	ноябрь
13	Совершенствование многократных выдохов в воду.	0,5	ноябрь
14	Обучение движениям ногами как при плавании способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской.	1	декабрь
15	Совершенствование скольжения на груди и на спине.	0,5	декабрь
16	Совершенствование навыка погружения под воду с открыванием глаз.	0,5	декабрь
17	Обучение прыжкам в воду головой вперед из положения: сидя на бортике бассейна.	0,5	январь
18	Совершенствование работы ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, с доской.	0,5	январь
19	Совершенствование навыка самостоятельного скольжения на груди и на спине.	1	январь
20	Обучение детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой).	1	февраль
21	Совершенствование различных видов передвижений в воде.	1	февраль
22	Совершенствование техники работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры.	1	февраль
23	Обучение детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры.	1	март
24	Обучение детей прыжкам в воду с лесенки.	0,5	март
25	Совершенствование выполнения упражнений на освоение в воде («поплавок», «звездочка»).	1	март
26	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	0,5	март
27	Обучение движениям ног, как при плавании кролем (у опоры).	1	апрель
28	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	1	апрель
29	Совершенствование лежания на груди и на спине (с поддержкой).	1	апрель
30	Обучение скольжению на груди.	1	май
31	Совершенствование техники работы ног, как при плавании способом кроль на груди (у опоры).	1	май
32	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	0,5	май
33	Диагностика	1	май

Базисный учебный план (старшая группа, возраст детей 5-6 лет).

№	Тема	Часы	Сроки
1	Совершенствование навыков горизонтального лежания в воде на груди и на спине.	1	сентябрь
2	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	1	сентябрь
3	Презентация «Стили плавания».	0.10	сентябрь
4	Просмотр мультфильма «Уроки тетушки Совы»	0.10	сентябрь
5	Ознакомление со спортивными объектами города. Презентация для детей и родителей «Бердск спортивный»	0.15	сентябрь
6	Интерактивные игры «Учимся плавать»; «Угадай какой вид спорта».	1	сентябрь
7	Обучение техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	1,5	октябрь
8	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду.	1	октябрь
9	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой	1	октябрь
10	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	1	октябрь
11	Обучение плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).	1,5	ноябрь
12	Совершенствование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).	1	ноябрь
13	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.	1	ноябрь
14	Обучение технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.	1,5	декабрь
15	Обучение технике плавания облегченным кролем на спине.	1,5	декабрь
16	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи ног.	1	декабрь
17	Совершенствование скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	1	декабрь
18	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.	1	январь
19	Совершенствование техники плавания кролем на спине без выноса рук из воды.	1	январь
20	Совершенствование техники плавания кролем на спине и на груди при помощи работы ног.	1	январь
21	Обучение работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	1	февраль
22	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	1	февраль
23	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.	1	февраль
24	Обучение согласованию работы рук и ног при плаванию способом кролем на груди и на спине у опоры.	1,5	март
25	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук.	1	март
26	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и на спине.	1	март
27	Обучение согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.	1,5	апрель
28	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и на спине.	1	апрель
29	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	1	апрель
30	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	1	май
31	Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.	1	май
32	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и на спине при помощи работы ног (без опоры)	1	май
30	Диагностика	1	май

Базисный учебный план (подготовительная группа, возраст детей 6-7 лет).

№	Тема	Часы	Сроки
1	Правила поведения в бассейне.	0,15	сентябрь
2	Интерактивные игры «Виды плавания»; «Знатоки спорта»	1	сентябрь
3	Просмотр мультфильма «Волшебная книга МЧС. Правила поведения на водоёмах»	1	сентябрь
4	Просмотр мультимедийной программы для детей «История Олимпиады»	0,15	сентябрь
5	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду.	2	октябрь
6	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы одних ног.	2	октябрь
7	Обучение плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).	2	ноябрь
8	Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (руки вдоль туловища).	1	ноябрь
9	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.	1	ноябрь
10	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.	1	декабрь
11	Обучение технике плавания облегченным кролем на спине.	2	декабрь
12	Совершенствование скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	1	декабрь
13	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.	1,5	январь
14	Совершенствование техники плавания кролем на спине без выноса рук из воды.	1,5	январь
15	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	1	январь
16	Обучение работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	2	февраль
17	Виртуальная выставка «Золотые годы советского спорта» (обзор выставки воины-спортсмены).	0.15	февраль
18	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	2	февраль
19	Обучение согласованию работы рук и ног при плавании способом кролем на груди и на спине.	2	март
20	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук.	2	март
21	Обучение согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.	1,5	апрель
22	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и на спине.	1,5	апрель
23	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	1	апрель
24	Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.	1,5	май
25	Оценка степени освоения техники плавания способом кроль на груди при помощи одних ног.	1	май
26	Диагностика	1,5	май
27	Виртуальная экскурсия «Профессия спортивный тренер»	0.15	май

В ходе реализации поставленных в программе задач возможна ***интеграция содержания образовательных областей***. Интеграция обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности, развитие мелкой и крупной моторики.

Социально-коммуникативное развитие:

Овладение правилами безопасного поведения, опытом общения с детьми и взрослыми в процессе игр, при выполнении упражнений. Умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие:

Формирование познавательных процессов и способов умственной деятельности, усвоение и обогащение знаний о строении тела человека, свойствах воды, работе дыхательной и мышечной систем. Знаний о двигательных режимах, видах спорта.

Речевое развитие:

Совершенствование речевых умений при обсуждении движений, вариантов использования спортивного инвентаря, выражений своих желаний, предпочтений, оценочных суждений, предложений своих вариантов движений, правил. Развитие звуковой и интонационной культуры речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие:

Отражение в подвижных играх, упражнениях различных художественных образов, обыгрывание действий персонажей литературных произведений, героев детских стихов, песен. Развитие музыкально-ритмических способностей детей при выполнении упражнений в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. Обогащение музыкального репертуара детскими песнями и мелодиями.

Использование игровых методов и приемов технологии ОТСМ-РТВ-ТРИЗ на занятиях по плаванию.

Для того, чтобы научить ребенка двигаться в воде, ориентироваться в непривычной для него среде, не бояться воды и глубины, обучить его основам техники, на занятиях используются игровые методы и приемы технологии.

Прием типового фантазирования

Чтобы у ребёнка развить фантазию, вводят в помощь шесть волшебников. Цель волшебников – изменить свойства объекта. Приёмы волшебства: увеличение-уменьшение, деление-объединение, преобразование признаков времени, оживление-окаменение, специализация - универсализация, наоборот.

Волшебник «Увеличение»

Волшебник увеличил только хвостовой плавник рыбкам и поплыли рыбки только ножками по воде, выполняя широкие и медленные движения ногами, затем волшебник увеличил только плавнички рыбкам и стали они работать только ручками по воде, но разводя их с большой амплитудой в медленном темпе, волшебник увеличил жабры рыбкам, и стали они плавать только под водой, выполняя выдох в воду как можно дольше.

Волшебник «Уменьшение»

Волшебник все уменьшает, уменьшает плавники, жабры, значит движения ногами, руками выполняются очень мелко и быстро и выполняются короткие выдохи в воду. Таким образом, отрабатывается работа ног и рук при плавании на груди, развивается координация движений, умения совершенствуются, что впоследствии даёт отличный результат.

Волшебник «Наоборот»

Волшебник изменяет действие на противоположное. По команде «нырять» дети только дуют на воду, по команде «бежать» дети медленно идут по дну бассейна, по команде «плыть по воде», дети плывут под водой, и так можно давать любое двигательное действие, которые выполняется в воде, вместо работы рук, дети работают ногами и т.д. Этот приём можно объединить с приемом «ускорение – замедление», т.е. действие выполнять наоборот в Быстром темпе или медленном.

Метод Синектики в основном используется с детьми 6-7 лет.

Синектика (аналогия), способствует формированию способности подражать действиям животных, птиц; развивать образное, ассоциативное мышление, воображение.

Например, создать личную аналогию - дети дельфинчики, что они чувствуют, как дельфины в воде. Далее проводим прямую аналогию - дети выпрыгивают из воды как дельфины, ныряют, как дельфины, или пускают пузыри в воду, как дельфины. Можно сравнить объект с чем либо - прыгает как...дельфин ;

ныряет как...рыбка; сидит как черепаха. Можно выбирать любых морских обитателей, животных, птиц.

Аналогию с рыбками применяем с детьми старшего возраста, поскольку они уже могут плавать под водой и владеют определенными плавательными умениями.

Аналогия с дельфином используется с детьми возраста 6-7 лет, поскольку у них на занятиях стоят более сложные двигательные задачи.

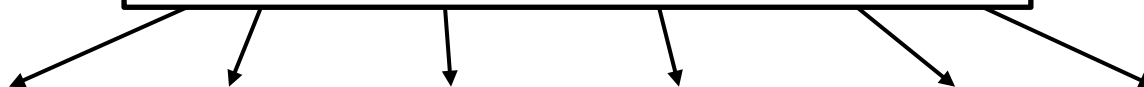
Игры-медитации

Подходят для любого возраста ребенка, способствуют регуляции дыхательных и других функций организма, оказывают успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, снимают усталость, дают возможность детям насладиться приятными эмоциями.

Игра-медитация "Море". Дети изображают морских обитателей – рыбок, морских коньков, дельфинов и т.п. передвигаясь медленно по бассейну. Превращаясь в морские камушки, дети садятся, ложатся на дно, ныряют, выполняют двигательные действия в воде, в зависимости от их подготовки.

Взаимодействие с педагогами ДОУ

Инструктор по физической культуре (плавание)



Воспитатели	Педагог-психолог	Учитель-логопед	Медицинские работники	Музыкальный руководитель	Инструктор ЛФК
Непосредственно образовательная деятельность. Совместная деятельность в режимных моментах: - физкультурные досути; -реализация проектов; - спортивные праздники. Деятельность воспитателя по заданию (разучивание упражнений, подвижных игр). Совместное перспективно-тематическое планирование.	Консультации по вопросам особенностей личностного развития детей.	Консультация по вопросам формирования звуковой культуры речи в процессе занятий плаванием; Использование элементов лого ритмики.	Обследование детей 1 раз в месяц. Консультативная помощь для педагогов и родителей. Помощь инструктору в составлении комплексов. Оформление и ведение документации. Учет эффективности лечебно-оздоровительной работы. Проведение санитарно-просветительной работы.	Совместная разработка сценариев. Совместная деятельность (праздники, развлечения). Выбор музыкального репертуара.	Составление комплексов ЛФК. Проведение занятий ЛФК с учетом санитарно-гигиенических требований . Проведение показательных занятий для родителей. Консультирование родителей. Мониторинг динамики в развитии детей.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре (плавание)
с семьями воспитанников.***

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, беседы и рекомендации, оформление информационных стендов, выпуск буклетов, создание родителей с детьми мультимедийных презентаций, проведение семейных спортивных праздников, проведение физкультурных досугов, развлечений, реализация проектов.

Цель первого года взаимодействия: Повышение психолого- педагогической компетентности родителей в вопросах физического развитие детей младшего дошкольного возраста.

<i>Месяц</i>	<i>Мероприятия</i>
Сентябрь	Информация на сайте «Ваш ребенок идет в бассейн»
Октябрь	Анкетирование родителей «Ребенок и бассейн»
Ноябрь	Игровое занятие « В гостях у куклы Кати»
Декабрь	Родительский клуб «Гармония». Выступление «Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста».
Январь	Игровое занятие «Отважные помощники»
Февраль	Консультация «Играя, учимся плавать».
Март	Развлечение в воде «В царстве Нептуна»
Апрель	Театрализованное развлечение «Спортивный колобок»
Май	Родительское собрание « Плыви малыш, плыви».

Цель второго года взаимодействия: Развитие активной компетентной позиции родителей в воспитании у детей основ здорового образа жизни.

<i>Месяц</i>	<i>Мероприятие</i>
Сентябрь	Размещение информации на сайте «Консультация О пользе плавания в закаливании детского организма»
Октябрь	Развлечение в воде « Встреча с Осенью»
Ноябрь	Родительский клуб «Гармония». Выступление «Подготовка детей к обучению плаванию в детском саду».
Декабрь	просмотр мультфильмов о спорте
Январь	Развлечение в воде « Спортивный колобок»
Февраль	Круглый стол «Что даёт плавание вашему ребенку?»
Март	Развлечение в воде «Любим плавать и нырять»
Апрель	Развлечение в воде « Спасти Царевну»
Май	Родительское собрание. «Как мы научились плавать»

Цель третьего года взаимодействия: Совершенствование детско-родительских отношений на основе общих интересов в сохранении и укреплении здоровья семьи.

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	Консультация « Что даёт плавание детям дошкольного возраста?»
Октябрь	Родительский клуб «Гармония». Выступление «Приемы оздоровления и закаливания детей».
Ноябрь	Праздник на воде «Приключение Буратино»
Декабрь	Праздник на воде « Новогоднее приключение»
Январь	Консультация «Плаваем, играем –здоровье укрепляем!»
Февраль	Консультация «Плавание в жизни детей дошкольного возраста»
Март	Развлечение в воде «День здоровья»
Апрель	Праздник на воде « Незайка космонавт или с днем Космонавтики »
Май	Спортивно – познавательный праздник « В гостях у Старичка – Лесовичка»

Цель четвертого года взаимодействия: Приобщение семей воспитанников к ценностям здорового образа жизни.

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	Консультация « Закаливание детей в семье»
Октябрь	Анкетирование родителей «Оздоровление и обучение плаванию вашего ребёнка»
Ноябрь	Развлечение «Путешествие с капелькой»
Декабрь	Домашнее задание: Придумать вместе с ребёнком интерактивную игру «Виды плавания»
Январь	Праздник на воде «Встреча Нептуна с Зимой»
Февраль	Консультация « Плавание как средство закаливания»
Март	Презентации для родителей физкультурно-оздоровительного направления деятельности ДОУ.
Апрель	Родительская конференция «Здоровье детей – забота взрослых»
Апрель	Спортивный праздник « День Нептуна »
Май	Родительское собрание. «Наши достижения»

**Взаимодействие с учреждениями образования, физкультуры и спорта
города Бердска.**

Дошкольные образовательные организации	МКУ «ОФКиС» МБУ «Спортоград» МАУ ФОК «Метелица»
- Спортивные мероприятия, посвящённые Дню Государственного флага; - Спортивное мероприятие «День Бегуна», посвященное Всероссийскому Дню бега (старшие, подготовительные группы); - Спортивный праздник на воде «Встреча Нептуна с Зимой» (подготовительные группы); - Праздник на воде «В гостях у Нептуна» (старшие группы); - Спортивный праздник «Богатырские игрища», посвященный Дню защитника Отечества; - Спортивное развлечение на воде «Незнайка – космонавт», посвященное Дню космонавтики; - консультации; - «Зимние забавы» в рамках празднования Масленицы; - Флэш-моб, посвященный Дню здоровья; - Спортивные мероприятия, посвящённые Международному дню детей; - обмен опытом с просмотром открытых занятий плаванием (в рамках работы городского методического объединения инструкторов по физической культуре); - выступление с опытом работы на городских, региональных конференциях педагогических работников.	- Всероссийский день бега «Кросс Нации - 2021»; - XXXIX Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России - 2021»; - День зимних видов спорта; - «Детское многоборье» среди дошкольников посвящённые Дню защитника Отечества; - Зимний фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций (муниципальный этап); - Участие в фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд Муниципальный этап; - Соревнования по плаванию «Голубая волна» среди дошкольников, в рамках физкультурных мероприятий в местах массового пребывания граждан; - Комплексная Спартакиада дошкольных учреждений города Бердска.

III. Организация образовательной деятельности

Описание материально-технического обеспечения программы.

Оборудование и спортивный инвентарь:

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

- Длинные и короткие разделительные дорожки;
- Обходные резиновые дорожки;
- Массажные коврики;
- Шест длинный для поддержки и страховки обучающихся плаванию;
- Доски плавательные;
- Мячи резиновые разных размеров;
- Водный Баскетбол 3х1;
- Сетка и стойки для игры в волейбол;
- Кольца тонущие с грузом;
- Обручи плавающие горизонтальные;
- Ныряющие палочки;
- Палки трубки – НУДЛ;
- Шайбы х/к детские;
- Палки гимнастические;
- Обручи;
- Радужные обручи;
- Ласты резиновые
- Круги для плавания разных размеров;
- Шарик для настольного тенниса;
- Игрушка «Дельфин и рыбки»;
- Игрушки надувные;
- Игрушки резиновые.
- Секундомер;
- Судейский свисток;
- Наглядные пособия, карточки-схемы.

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, повышать интерес к занятиям; позволяет использовать дифференцированный подход в обучении. Бассейн оформляется таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды. Бассейн оснащён разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным оборудованием. Имеется ноутбук для просмотра презентаций и мультфильмов, музыкальный центр; в методическом кабинете есть интерактивная доска; в музыкальном зале – большой экран, мультимедийный проектор, компьютер, музыкальный центр.

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

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 плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании МАДОУ ЦРР №16 «Белочка» г. Бердска.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию детей, начиная со второй младшей группы. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно – оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм физического развития и образовательной деятельности. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию проходит не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию:

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)
Вторая младшая	+ 30... +32 ⁰ C	+26... +28 ⁰ C	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,8
Подготовительная группа	+ 27... +28 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,8

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.

Проводить переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

Научить детей пользоваться спасательными средствами.

Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и

быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

Соблюдать методическую последовательность обучения.

Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

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.

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

Внимательно слушать задание и выполнять его;

Входить в воду только по разрешению инструктора;

Спускаться по лестнице спиной к воде;

Не стоять без движений в воде;

Не мешать друг другу, окунаться;

Не наталкиваться друг на друга;

Не кричать;

Не звать нарочно на помощь;

Не топить друг друга;

Не бегать в помещении бассейна;

Проситься выйти по необходимости;

Выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

Программно-методическое обеспечение.

Используемые программы	Методики, технологии, интернет ресурсы.
Детство: Примерная образовательная программа дошкольного	1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / .- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с. 2. Большакова И.А. Маленький дельфин нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Пособие для инструкторов по плаванию,

образования. Т.И. Бабаева А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. ООО «Издательство «Детство-Пресс» 2014. 2.Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой. Л.М. Гурович.- СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 20	педагогов дошкольных учреждений./-М Аркти 2005 3.Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать М.,Просвещение,1987 . 4.Васильев В.С. Обучение детей плаванию/-М «Физкультура и спорт»1989-95с. 5.Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304с. 6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей.М.,1986 7.Дружинин Б.Л. Как научить ребенка плавать. (« Из опыта родителей»)М.: УЦ «Перспектива»- 2006-32с. 8.Егоров Б.Б., О.Б. Ведерникова, А.В. Яковлевка, Т.Д. Зайцева, Г.И. Панова, Ю.Е. Пересадица «Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна» Москва, 2004-160с. 9. Канидова В.И. «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ» Издательство Аркти М 2012 – 167с. 10.Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974. 11. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. – М.:Физкультура и спорт, 1983. 12.Маханева М.Д. Г.В.Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Стр.53 13.Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / - М.: Просвещение, 1985.-80 14. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.. 15.СтепаненковаЭ.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет 16.Тимофеева Е.А. Подвижные игры 17.Макляева Н.В. Обучение плаванию и Аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ –М. АРТИ, 2011-104с. 18.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица). 19. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста /. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с. 20.Чеменёва А.А., Т.В. Столмакова «Сиситема обучения плаванию детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург
--	--

Детство-Пресс 2011-335с.; 21. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет 22. http://nsportal.ru 23. http://Sites/ds8...files/opyt_demchenko...

Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания; готовят подгруппы; знакомят с правилами поведения в бассейне; учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживают тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить охлаждения детей, необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков. При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль за состоянием здоровья каждого ребенка, учитываются его индивидуальные психофизиологические особенности.

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени; затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.
-------------------	---------------------	-------------------------	----------------------------

			В одной подгруппе	Во всей группе
Вторая младшая	2(3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная группа	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.

Возрастная группа	Количество занятий		Длительность занятий		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	36	15мин	1час	9 часов
Средняя	2	72	40мин	2часа 40мин	24часа
Старшая	2	72	50мин	3часа 20мин	33часа
Подготовительная группа	2	72	1 час	4часа	36часов

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц		20 мин	
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная группа	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды.

Для реализации программы создана обогащенная предметно-пространственная среда, которая способствует воспитанию двигательной культуры, формированию нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, уверенности в своих силах, стремления к достижению лучшего результата в деятельности.

Положительные эмоции и желание ребенка плавать зависят от развивающей среды акватории бассейна, правильно организованного

педагогического пространства. Бассейн оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции. Окна в бассейне оформлены в виде морских волн с плавающими рыбками и водорослями. На стене изображены сказочные морские жители (царь Нептун, русалка, дельфины, рыбки и т.д), в бассейне установлена полка для инвентаря и для мячей, специальная корзина для гимнастических палок. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. Для обеспечения безопасности детей имеется соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест для поддержки и страховки обучающихся плаванию, спасательные круги, другие поддерживающие средства и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски из пенопласта, надувные игрушки, мелкие игрушки из плотной резины для упражнений для погружения в воду с головой открывание глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна), обручи для упражнений на погружение в воду (игры «Пройди в обруч», «поезд в туннель!» и др). Имеется набор обучающих стендов для рассматривания и бесед с детьми.

Во время занятий используется музыкальное сопровождение, музыка поднимает ребенку настроение, помогает преодолеть водобоязнь, повышает работоспособность организма.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует:

- Мосина Ирина Николаевна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории.

Приложение №1

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: А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста » Санкт-Петербург. Детство-пресс 2011г.

Оценка плавательной подготовленности проводится три раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Методика проведения мониторинга.

Для детей 1 года обучения (II младшая группа, 3-4 года)

1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах. Положение рук – произвольное, по 8 метров.

Сформирован - ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;

Формируется - выполняет упражнения неуверенно, осторожно;

Не сформирован - выполняет упражнения, держась за поручень, боится отойти от бортика.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть открыты.

Сформирован - ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;

Формируется - погрузившись в воду, не открывает глаза;

Не сформирован – боится полностью погрузиться в воду.

3. Выдохи в воду.

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного натянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Сформирован - ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

Формируется - не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

Не сформирован – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или положение на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Сформирован -- ребенок правильно приняв положение тела, проплывает 4м. при помощи движений ног способом кроль;

Формируется - проплывает 2-3м;

Не сформирован – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

Методика проведения мониторинга.

Для детей II года обучения (средняя группа, 4-5 лет)

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: Тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка)
Собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5м. друг от друга.

Сформирован - ребенок смог достать 2-3 предмета на одном вдохе;

Формируется - ребенок смог достать 1 предмет на одном вдохе;

Не сформирован – достал предмет, не опуская лицо в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди.

Инвентарь: Надувные круги, доски.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнения «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Сформирован - ребенок выполняет упражнения в течение 4-5 секунд;

Формируется - ребенок выполняет упражнения 3 и менее секунд;

Не сформирован - лежит на воде с поддерживающими предметами. (Надувные круги, доски).

3. Лежание на спине.

Инвентарь: Надувные круги, доски.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнения «Звезда» на спине.

Сформирован - приняв горизонтальное положения ребенок лежит на спине в течение 3- 5 секунд;

Формируется - ребенок выполняет упражнения в течение 1-2 секунд;

Не сформирован – лежит на воде с поддерживающими предметами. (Надувные круги, доски).

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь.

Сформирован - ребенок проплывает 4м и более;

Формируется - проплывает 3м;

Не сформирован - проплывает менее 3м;

Методика проведения мониторинга.

Для детей III года обучения (старшая группа, 5-6 лет)

1. Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение

«Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Сформирован - ребенок проскользил 4м. и более;

Формируется - ребенок проскользил 2- 3м;

Не сформирован – ребенок проскользил менее 2м.

2. Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнения «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности.

Сформирован - ребенок проскользил 4м. и более;

Формируется - ребенок проскользил 2-3м;

Не сформирован – ребенок проскользил менее 2м.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Сформирован - ребенок проплывает 8м и более;

Формируется - проплывает 4-7м;

Не сформирован – проплывает менее 4м.

4. Плавание произвольным способом.

Проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Сформирован - ребенок проплыл 8м и более;

Формируется - проплывает 4-7м;

Не сформирован – проплывает менее 4м.

Методика проведения мониторинга.

Для детей IV года обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

Оттолкнуться ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движения ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Сформирован - ребенок проплыл 8м;

Формируется - проплывает 4-7м;

Не сформирован – проплывает менее 4м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть 8 м. кролем на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Сформирован - ребенок проплывает 8м;

Формируется - проплывает 4-7 м;

Не сформирован – проплывает менее 4м.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 8 м. кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Сформирован - ребенок проплывает 8м;

Формируется - проплывает 4-7м;

Не сформирован – проплывает менее 4м.

4. Плавание произвольным способом.

Проплыть 8 м. брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

Сформирован -ребенок проплывает 8м и более;

Формируется - проплывает 4-7м;

Не сформирован – проплывает менее 4м.

Использование дистанционных образовательных технологий.

Виртуальная экскурсия: «Профессия спортивный тренер»

<https://www.youtube.com/watch?v=QEd7spXZfaE>

Интерактивная игра: « Угадай какой вид спорта?»

https://yandex.ru/video/preview/?text=интерактивные+игры+для+детей+про+спорт&path=wizard&parent-reqid=1631590084188975-7647138027358636165-vla2-8593-8b6-vla-l7-balancer-8080-BAL-1185&wiz_type=vital&filmId=4782191648514804867&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplay%2F5310168295204410023

Интерактивная игра: « Знатоки спорта?»

https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/11/09/interaktivnaya_igra.pptx

Интерактивная игра: « Выбери зимние виды спорта?»

https://nsportal.ru/sites/default/files/2014/02/11/vyberite_zimnie_vidy_sporta.ppt

Интерактивная игра: « Выбери летние виды спорта?»

https://nsportal.ru/sites/default/files/2014/02/11/vyberite летние_vidy_sporta.ppt

Виртуальные музеи спорта <https://nsportal.ru/user/39592/page/virtualnye-muzei-sporta>

Справка
о наличии условий для информатизации и цифровизации
реализуемой парциальной образовательной программы

№ п/п	Название цифрового/информационного образовательного ресурса	Роль в реализации парциальной образовательной программы
Программа по плаванию «Плыви, малыш, плыви!» (физическое развитие)		
1	Ноутбук с выходом в сеть Интернет и наличием внутренней локальной сети	Создание единого информационно-цифрового образовательного пространства: • как средство интерактивного обучения, которое позволяет стимулировать познавательную активность детей и участвовать в освоении новых знаний; • как средство интерактивного обучения, которое позволяет стимулировать познавательную активность детей; • подбор дидактического, иллюстративного материала к занятиям плаванием; • использование сети Интернет в педагогической деятельности, с целью • нормативного, информационного и • научно-методического сопровождения образовательного процесса; • создание презентаций, игр с использованием PowerPoint (триггеры и анимация) для повышения эффективности образовательных деятельности; • обогащение медиатеки для • использования в различных видах деятельности с детьми; • размещение на сайте

		информации для родителей, дистанционных занятий с детьми (по необходимости); обмен опытом работы с другими педагогами и тд; • просмотр мультимедийных презентаций; • просмотр видеосюжетов, познавательных программ для детей, мультипликационных фильмов о спорте; • моделирование жизненных ситуаций, которые нельзя увидеть в повседневной жизни (неожиданные и необычные случаи, эффекты ит.д.); • участие в виртуальных экскурсиях по стадиону, спортивному сооружению и др; • проведение игр с использованием PowerPoint (триггеры и анимация)
2	Музыкальный центр	Для подготовки проведения праздников и развлечений на воде.
3	Видеокамера	Видеосюжеты помогают расширять самопознание детей, способствуют индивидуальному развитию, помогают ориентироваться в жизненных ситуациях; Для ознакомления родителей насыщенной и интересной жизнью детей в ДОУ.

«28» 08 2024г.

Заведующий МАДОУ ЦРР №16 «Белочка»



/Золотухина О.Н. /

М.П.