

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Стр** |
| 1. **Целевой раздел** |  |
| * 1. Пояснительная записка |  |
| * 1. Цель, задачи, принципы рабочей программы |  |
| 1.3.Возрастные особенности воспитанников |  |
| 1.4. Планируемые результаты освоения программы |  |
| - Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников |  |
| 1. **Содержательный раздел** |  |
| * 1. Содержание образовательной деятельности по возрастным группам |  |
| * 1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РП |  |
| 1. **Организационный раздел** |  |
| * 1. Материально – техническое оснащение |  |
| * 1. Информационно - методическое обеспечение |  |
|  |  |
| Список используемый литературы |  |
| Приложения |  |

**1Целевой раздел**

**1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее по тексту РП) – нормативно-правовой документ образовательного учреждения, обязательный для выполнения в полном объёме, предназначенный для реализации ФГОС ДО.

РП разработана на основе нормативно-правовых документов:

* Закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ
* Приказ от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
* Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
* Постановление от 28.01.2021г №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
* Устав МДОУ
* Основная образовательная программа МДОУ

Содержание РП отражает реальные условия дошкольного учреждения по обучению воспитанников плаванию, возрастные и индивидуальные особенности развития дошкольников.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования*.* Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь 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 воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

**1.2. Цель, задачи, принципы рабочей программы**

***Ведущая цель программы*** – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников посредством плавания.

***Важными задачами программы*** является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

* непрерывную образовательную деятельность (НОД) по плаванию;
* развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

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 научиться хорошо плавать. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения.

***Принципы реализации рабочей программы:***

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип развивающего образования;
3. Принцип научной обоснованности и практической применимости;
4. Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
5. Принцип интеграции;
6. Комплексно – тематический принцип построения образовательного процесса.
7. Принцип индивидуализации процесса обучения.
8. Принцип преемственности ДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
9. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
10. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности)
11. Принцип сознательности и активности.
12. Принцип наглядности.

**1.3. Возрастные особенности воспитанников**

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 3-4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС). Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной программы, как раз и подходит для обучения плаванию.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков.

Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3- 5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат.

Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита.

Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятие плаванием в этом возрасте особенно актуально.

* 1. **Планируемые результаты освоения РП*.***

Ребенок знает:

- основные правила безопасности поведения на воде;

- правила личной гигиены;

- основы здорового образа жизни.

Ребенок имеет представления:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

- о водных видах спорта.

Ребенок проявляет умения:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

- плавать способом «кроль» (на груди и спине с полной координацией движений).

*Формами подведения итогов* реализации данной программы могут быть:

• открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;

• спортивные развлечения и праздники на воде;

• спартакиада дошкольников по плаванию (городская).

**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 Казаковцевой Т.И. (1994), адаптированных к условиям МДОУ № 79 «Лучик»

Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год методом наблюдения в процессе проведения НОД. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 1

**Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Задача** |
| 2я группа раннего возраста (2-3г) | Научить не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться. |
| Младшая гр (3-4 г) | То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха, играть в воде. |
| Средняя | То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. |
| Старшая | То же, что и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать произвольным способом . |
| Подготовительная к школе | Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, плавать способами кроль на груди и на спине. |

Таблица 2

**Контрольное тестирование (младший возраст)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык плавания** | **Контрольное упражнение** |
| Ныряние | Погружение лица в воду. |
| Погружение головы в воду. |
| Продвижение в воде | Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. |
| Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). |
| Выдох в воду | Вдох над водой и выдох в воду. |
| Прыжки в воду | Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди у неподвижной опоры. |

Таблица 3

**Контрольное тестирование (средний возраст)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык плавания** | **Контрольное упражнение** |
| Ныряние | Пытаться проплыть тоннель. |
| Поднырнуть под гимнастическую палку. |
| Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение в воде | Упражнения в паре «на буксире». |
| Скольжение на груди. |
| Выдох в воду | Упражнение на дыхание «Ветерок». |
| Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди, (пытаться на спине ) у неподвижной опоры и с подвижной опорой. |

Таблица 4

**Контрольное тестирование (старший возраст)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык плавания** | **Контрольное упражнение** |
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
| Проплывание тоннеля. |
| Игровое упражнение «Ловец». |
| Продвижение в воде | Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди. |
| Скольжение на груди с работой ног. |
| Скольжение на спине. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
| Лежание | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
| Лежание на спине с плавательной дощечкой. |

Таблица 5

**Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)**

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение в воде | Плавание на груди с работой рук, с работой ног. |
| Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног. |
| Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией движений |
| Выдох в воду | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
| Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой и подвижной. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок» . |
| Упражнение «Звездочка» на груди, на спине . |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

* ***Высокий уровень* –** означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
* ***Средний уровень* –** говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью взрослого.
* ***Низкий уровень* –** указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Содержание образовательной деятельности по возрастным группам**

Рабочая программа по обучению дошкольников плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательной деятельности выстроено в соответствии с программой «Обучение плаванию в детском саду» /под ред. Т.И. Осокиной, 1991г.

Отличительной особенностью данной РП является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса МДОУ № 79. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям в воде, выполнению по окончанию обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Сроки реализации программы – 5 лет (с учетом наличия группы детей раннего возраста).

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, ранний и младший возраст – 1 раз в неделю. В период адаптации воспитанников младшей группы занятия могут проводиться индивидуально или малыми подгруппами (до 5 человек).

Таблица 6

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество занятий | | Количество часов | | | |
| в неделю | в год | Длительность 1 занятия | в неделю | в месяц | в год |
| 2я гр раннего возраста | 1 | 36 | 10мин | 10мин | 40 мин | 6 |
| младшая | 1 | 36 | Не более 15мин | 15мин | 1ч | 9 |
| Средняя | 2 | 72 | Не белее 20мин | 40мин | 2ч  40 мин | 24 |
| Старшая | 2 | 72 | Не более 25мин | 40мин | 3ч 20мин | 30 |
| Подготовительная  к школе | 2 | 72 | Не более 30 мин | 60мин | 4 ч | 36 |

Таблица 7

**Характеристика основных навыков плавания.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык** | **Характеристика** |
| Ныряние | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой. |
| Прыжки в воде | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оно тесно взаимосвязано со всеми навыками. |

Таблица 8

**Закономерность поэтапного формирования навыков плавания.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***I этап*** | |
| **Результат (задачи)** | **Возраст детей (условно)** |
| Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненно и уверенно передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть). | Ранний и младший дошкольный возраст. |
| ***II этап*** | |
| Приобретение детьми умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). | Младший и средний дошкольный возраст. |
| ***III этап*** | |
| Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания). | Старший дошкольный возраст. |
| ***IV этап*** | |
| Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. | Старший дошкольный и младший школьный возраст. |

**2я группа раннего возраста**

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.

**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.

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

**Правила поведения:** знакомство с основными правилами в бассейне и их соблюдение.

**Ожидаемый результат**:

* Погружать лицо и голову в воду.
* Ходить вперед и назад.
* Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.

**младшая группа.**

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается 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 и др.

**Задачи обучения**:

* Продолжать учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* Учить не бояться входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
* Знакомить с некоторыми свойствами воды.
* Обучать различным передвижениям в воде, 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, знать личные вещи.

**Правила поведения:** соблюдать основные правила поведения.

**Ожидаемый результат:**

* Погружать лицо и голову в воду.
* Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
* Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
* Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
* Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди у неподвижной опоры.

**Средняя группа.**

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

**Задачи обучения:**

* Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Продолжать обучать передвижениям в воде.
* Учить погружаться в воду.
* Обучать выдоху в воду.
* Учить различным прыжкам в воде.
* Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
* Учить выполнять плавательные движения ногами.

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

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания педагога, выполнять его команды.

**Ожидаемый результат:**

* Погружать лицо и голову в воду.
* Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
* Делать попытку доставать предметы со дна.
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
* Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до груди.
* Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
* Лежать на воде.

**Старшая группа**.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

**Задачи обучения:**

* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Учить выдоху в воду.
* Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
* Учить различным прыжкам в воду.
* 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 педагога, выполнять его требования.

**Ожидаемый результат**:

* 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, упражненияна задержку дыхания.
* 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 и на спине.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.

**Подготовительная к школе группа**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

**Задачи обучения:**

* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
* Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Научить выдоху в воду при плавании кролем на груди и на спине.
* Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
* 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.

**Гигиенические навыки**: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

**Ожидаемый результат**:

* Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
* Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
* Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
* Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
* Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
* Пытаться плавать способом кроль на груди и на спине.
* Выполнять упражнение «Поплавок».

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РП**

Основной формой обучения воспитанников МДОУ является непрерывная образовательная деятельность с включением или использованием различных методов, приёмов, ситуаций.

**Методы**

* ***Словесный:*** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания, оценка (самооценка) двигательных действий.
* ***Наглядный:***показ и разучивание изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов; использование средств наглядности (плакаты).
* ***Практический:***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, имитация упражнений, подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы, индивидуальная страховка и помощь, контрольные задания.

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

1. ***Общеразвивающие и специальные упражнения:***

- комплекс подводящих упражнений;

- элементы «сухого плавания».

1. ***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.

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

- движение рук и ног;

- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

1. ***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 физических качеств.

**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 следующем 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.

**Технологии проектной деятельности**

Развитие и обогащение социально-личностного опыта ребёнка посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия. Сюда включаются такие формы организации: работа в группах, парах; беседы, дискуссии. Предполагаются активные методы: взаимодействия, метод экспериментирования, метод рефлексивной деятельности, метод наблюдения и сравнения.

**Алгоритм деятельности педагога**:

* педагог ставит перед собой цель, исходя из потребностей и интересов детей;
* вовлекает дошкольников в решение проблемы;
* намечает план движения к цели (поддерживает интерес детей и родителей);
* обсуждает план с семьями;
* обращается за рекомендациями к специалистам ДОУ;
* вместе с детьми и родителями составляет план-схему проведения проекта;
* собирает информацию, материал;
* проводит занятия, игры, наблюдения, поездки (мероприятия основной части проекта);
* дает домашние задания родителям и детям;
* поощряет самостоятельные творческие работы детей и родителей (поиск материалов, информации, изготовлении поделок, рисунков, альбомов и т.п.);
* организует презентацию проекта (праздник, открытое занятие, акция, КВН), составляет книгу, альбом совместно с детьми;
* подводит итоги (выступает на педсовете, обобщает опыт работы).

**Игровые технологии**

Методы и приемы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр с четко поставленными целями обучения и соответствующими им педагогическими результатами. Игра, наряду с трудом и учением – один из основных видов деятельности человека, удивительный феномен нашего существования. Игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Являясь развлечением, игра способна перейти в обучение, в творчество, в модель типа человеческих отношений и проявлений в труде.

Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Плескаясь и брызгаясь, младшие дошкольники безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. В работе со старшими дошкольниками, когда дети овладевают техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений спортивного способа плавания, для достижения устойчивости и гибкости навыков.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

**3. Организационный раздел**

**3.1. Материально-техническое оснащение.**

В дошкольном учреждении имеется бассейн, общая площадь которого составляет 90,3кв.м. Помещение бассейна состоит из чаши (6.30м \* 2.90м), раздевалки, душевой, туалета, умывальника.

Оборудование:

1. Плавательные доски.
2. Плавающие игрушки и предметы разных форм и размеров.
3. Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Поролоновые палки (нудлы).
7. Мячи разных размеров.
8. Обручи плавающие и с грузом.
9. Шест.
10. Разделительные ограничители для плавательных дорожек.
11. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
12. Музыкальный центр.
13. Аудиосопровождение для занятий, праздников, развлечений.
14. Резиновые коврики.
15. Фены для сушки волос (на группах).
16. Скамейки.

***В Приложении представлено расширенное содержание развивающей предметно – пространственной среды бассейна (паспорт бассейна)***

* 1. **Информационно - методическое обеспечение:**

1. Воронкова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб, «Детство – пресс», 2003- 80с

2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.

3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.

4. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

5. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.- 88с.

6. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие /И.В. Сидорова.- М.: Айрис-пресс,2011.- 144с.: ил.: - (Культура здоровья с детства).

7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.

8. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

9. Информационные материалы (стенд, плакаты) для родителей и дошкольников.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

* + - 1. Расписание непрерывной образовательной деятельности (НОД) на текущий учебный год.
      2. Перспективное планирование НОД по возрастам.
      3. Журналы посещения воспитанниками занятий в бассейне.
      4. Журнал учета санитарного состояния помещений бассейна.
      5. И другое (по необходимости)

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Осокина Т.И. Тимофеева Е.А., Богина Т.И.. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

Приказ от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"