

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом ГБДОУ  
детский сад №48 Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 02.09.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ детский сад №48  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В. Коваленко  
Приказ № 40/5 от 02.09.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

инструктора по плаванию  
групп компенсирующей направленности  
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи  
ГБДОУ детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга  
для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет  
на 2024-2025 учебный год

Срок реализации – 1 год  
Автор-составитель:  
инструктор по плаванию:  
Николаева Мария Владимировна

№п/п	Содержание	Стр.
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	4
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	6
1.5.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	8
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)	10
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	17
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	19
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	21
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	23
2.6.	Взаимодействие педагогов и специалистов	27
2.7.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	27
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации Программы	28
3.2.	Кадровые условия реализации Программы	28
3.3.	Санитарно-гигиенические условия реализации Программы	28
3.4.	Особенности организации РППС	29
3.5.	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	31
3.6.	Примерный режим и распорядок дня	32
3.7.	Учебный план	34
3.8.	Режим двигательной активности	34
3.9.	Учебно-методический комплекс	35
	<b>Приложение</b>	
	Календарно-тематическое планирование	37

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по плаванию групп компенсирующей направленности для обучающихся от 5 до 7 лет с тяжелыми нарушениями речи (далее – Программа) разработана на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного образовательного учреждения детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга (далее - АОП ДО) в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФАОП ДО), утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028, зарегистрирован 28.12.2022 № 71847,

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» №1155 от 17.10.1013г.) (далее – ФГОС ДО);

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- «Методическими рекомендациями по составлению рабочих программ педагогов образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования» СПб АППО Институт детства. Кафедра дошкольного образования. СПб 2014г.

- Требованиями СанПин 2.4.3648-20;

- Требованиями к устройству и эксплуатации бассейна в ДОУ (СанПиН 2.1.2.1188-03).

- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга (далее - ГБДОУ).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и дополнена учебно-методическим пособием «Обучение плаванию в детском саду» под ред. Е.К. Вороновой - СПб.: Издательство. «Детство-Пресс» 2010 – 80с.).

Рабочая программа – нормативный документ ГБДОУ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, разработанный с учетом АОП ДО и включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из них предусматривается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (п.2.11.ФГОС ДО).

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды.

Программа ориентирована на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе физического развития. Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Рабочая программа учитывает:

- индивидуальные потребности ребенка с ОВЗ, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей;
- возможность освоения ребенком рабочей программы на разных этапах ее реализации;

Построение системы работы в группах компенсирующей направленности для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи в возрасте от 5 до 7 лет, предусматривает полную интеграцию действий всех специалистов ГБДОУ и родителей (законных представителей) обучающихся.

Комплексность педагогического воздействия направлена на выравнивание речевого и психофизического развития воспитанников и обеспечение их всестороннего гармоничного развития, развития физических, духовно-нравственных, интеллектуальных качеств дошкольников.

Срок реализации программы – 1 год обучения.

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

**Целью** данной рабочей программы в соответствии с рекомендациями ФАОП ДО и парциальной программы «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой является построение системы физкультурно-оздоровительной деятельности в группах компенсирующей направленности для детей старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет) предусматривающей полную интеграцию действий всех педагогов дошкольной образовательной организации и родителей дошкольников.

Задачи реализации программы. Задачи данной рабочей программы сформулированы в свете ФАОП ДО и «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой. Одной из основных задач рабочей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию для создания основы для разностороннего физического развития.

### **Задачи:**

образовательные:

- ознакомить с техникой безопасности на воде;
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- обучить основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине);

развивающие:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость, подвижность суставов, гибкость;
- развивать умение владеть своим телом в непривычной среде; оздоровительные;
- создать условия для оздоровления детского организма;
- способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию дыхательной, сердечно - сосудистой систем и нервной систем;
- предупреждать нарушение осанки и появления плоскостопия; воспитательные:
- формировать бережное отношение к своему здоровью;
- прививать навыки гигиены; коррекционные:
- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ.

## **1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

### **Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5 – 6 лет.**

В этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания.

Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе.

Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

#### Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6 – 7 лет.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.

Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме педагог обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании.

Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки.

Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений.

Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

### Характеристика детей с тяжелыми нарушениями речи

В ГБДОУ имеется две группы компенсирующей направленности. Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) - это дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными особенностями психической деятельности.

Дети с тяжелыми нарушениями речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти рук, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

У детей с тяжелыми нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- развитие физических качеств. По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено.
- степень сформированности двигательных навыков. Отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость. Эти особенности сопряжены со сниженным уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, памяти, внимания).

1	Возраст воспитанников	5-6 лет	6-7 лет
2	Количество детей в группе		
3	Гендерные особенности		
3.1	Мальчики		
3.2	Девочки		
4	Психологические особенности		
4.1	Леворукие		
4.2	Праворукие		
5	Дети с ОВЗ		

#### **1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования (далее – ДО) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения ДО.

#### **Особенности планирования целевых ориентиров для детей с ТНР**

При реализации программы для детей с тяжелыми нарушениями речи инструктор по плаванию ориентируется на те же требования к планируемым результатам освоения программы, что и при работе с детьми с нормальным психофизическим развитием.

Возможность достижения указанных планируемых результатов зависит от ряда факторов, в том числе: от характера, структуры и степени выраженности первичных нарушений (речи и др.); от наличия и степени выраженности вторичных нарушений: психофизических свойств детей с нарушениями речи (скорости целенаправленных психических процессов, выносливости, эффективности долговременной декларативной памяти), свойств, обеспечивающих управление психическими процессами (устойчивости целенаправленного поведения, гибкости психических процессов, торможения психических реакций, планирования поведения); сенсомоторных возможностей (удержания равновесия и передвижения, зрительно-моторной координации); интегративных возможностей (слухоречевого подражания, ориентировочно-исследовательского поведения) и др.

Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни речевого, познавательного и социального развития личности. Поэтому целевые ориентиры рабочей программы, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья, должны учитывать не только

возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

С учетом содержания образовательно-коррекционной работы, предусмотренной настоящей Программой, можно конкретизировать общие целевые ориентиры освоения Программы по плаванию на этапе завершения дошкольного образования.

- ребенок овладевает основными видами движений, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности на занятиях по плаванию - игре, общении, двигательной деятельности и др.;

- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности на занятиях по плаванию;

- ребенок обладает установкой положительного отношения к разным видам спорта; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх на занятиях по плаванию. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах двигательной активности, и прежде всего в игре на занятиях по плаванию; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности на занятиях по плаванию, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками; соблюдает правила безопасного поведения и личной гигиены на занятиях по физическому воспитанию;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать игры и новые способы двигательной активности на занятиях по плаванию, ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной активности на занятиях по плаванию.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

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

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;

- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;

- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);

- скользить на груди и спине с плавательной доской;

- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;

- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине;

- достает предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»;

- проплывать 10 метров на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

### **Подготовительная к школе группе (от 6 до 7 (8) лет):**

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. 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.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед;
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «басс».

### **1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Задача диагностики: определение развития физических качеств и степени сформированности основных навыков плавания.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Таблица 1

<b>Возрастная группа</b>	<b>Задача</b>
Старшая	Более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
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, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

## Контрольное тестирование (5-6 лет)

№		Ф. И. ребенка	
н.г.	к.г.	Выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох в воду	
н.г.	к.г.	Двигать ногами вверх-вниз (с опорой и без)	
н.г.	к.г.	Скользить на груди и на спине	
н.г.	к.г.	Лежать на воде, на груди и на спине: «Медуза», «Поплавок», «Звезда»	
н.г.	к.г.	Выполнять разнообразные упражнения и игры в воде	
н.г.	к.г.	Открывать глаза в воде, в очках, доставать игрушки со дна	
н.г.	к.г.	Выполнять движения руками и ногами как при плавании (брасс, кроль)	
н.г.	к.г.	Усвоение программы	

Таблица 3

## Контрольное тестирование (6-7 лет)

№		Ф. И. ребенка	
н.г.	к.г.	Подныривать под обруч, нырять в обруч	
н.г.	к.г.	Делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду	
н.г.	к.г.	Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде	
н.г.	к.г.	Скользить на груди и на спине	
н.г.	к.г.	Кроль на груди и на спине	
н.г.	к.г.	Брасс	
н.г.	к.г.	Лежать на воде, на груди и спине: «Медуза», «Поплавок», «Звезда»	
н.г.	к.г.	Усвоение программы	

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- *Высокий уровень* (3) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- *Средний уровень* (2) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнение с помощью.
- *Низкий уровень* (1) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

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

#### **Задачи образовательной деятельности**

##### Старшая группа (5-6 лет)

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать самостоятельность, творчество на занятиях по плаванию.
5. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
6. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
7. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
8. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах на воде.
9. Во время спортивных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

##### Подготовительная группа (6-7 лет)

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры на воде, придумывать собственные игры.
3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
4. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

5. Формировать осознанную потребность в двигательной активности на воде и физическом совершенствовании.
6. Формировать представления о некоторых водных видах спорта.
7. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### **Содержание образовательной деятельности**

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы «Обучение плаванию в детском саду» под ред. Е.К. Вороновой. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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.

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.

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. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

### **Характеристика основных навыков плавания**

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	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, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

### Старшая группа

*Порядковые упражнения*, порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

*Общеразвивающие упражнения*, четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

*Ходьба*. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

*Бег*. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3<sup>^</sup>10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

*Прыжки*. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

*Бросание, ловля и метание*. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

*Ползание и лазание*. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шести

свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

*Спортивные игры.* Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

*Спортивные упражнения:* скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

*Упражнения для специальной подготовки.* Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

*Спуск в воду с последующим погружением.* Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

*Передвижения в воде шагом:* гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушинный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».

*Передвижения в воде бегом:* бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7—10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

*Передвижения прыжкам:* прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

*Погружения в воду:* с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

*Скольжения на животе:* скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук). Базовые упражнения, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми заданиями.; с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

*Скольжения на спине* — с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

*Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами*

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

## **Подготовительная группа**

*Порядковые упражнения.* Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

*Общеразвивающие упражнения.* Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

*Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

*Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

*Упражнения в равновесии.* Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

*Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5\*10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

*Прыжки.* Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на

месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

*Метание.* Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

*Лазание.* Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

*Подвижные игры.* Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

*Спортивные игры.* Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

*Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

*Упражнения для специальной подготовки.* Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения. *Спуск* в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет. *Передвижения в воде шагом:* гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушинный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».

*Передвижения в воде бегом:* бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7—10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

*Передвижения прыжкам:* прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

*Погружения в воду:* с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

*Скольжения на животе:* скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук). Базовые упражнения, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми заданиями; с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

*Скольжения на спине* — с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания. К концу учебного года уметь проплывать кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров.

*Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами*

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

**Закономерность поэтапного формирования навыков плавания**

*Формирование навыков плавания*

Результаты (задачи)	Возраст детей
1 этап	
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Младший дошкольный возраст
2 этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средний дошкольный возраст

3 этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст
4 этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарного погружения в воду.	Подготовительный дошкольный возраст

## 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО, педагог может использовать различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

*Методы организации* и проведения образовательного процесса:

*Словесные методы:*

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчет

*Наглядные методы:*

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды (с 5 лет)
- Жестикуляции

*Практические методы:*

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь инструктора по плаванию.

Организация занятий по плаванию предусматривает изменение сетки занятий. Занятия по плаванию проводятся вместо третьего занятия по физической культуре, в первую половину дня. В день бассейна утренняя прогулка не осуществляется.

Детей следует делить на малые подгруппы. Количество детей в младших подгруппах не превышает 10 человек. Так же рассматриваются индивидуальные занятия, в зависимости от состояния ребенка. Комплектование осуществляется на основе диагностики (педагогической и медицинской). В подгруппы дети могут объединяться не только по возрастному признаку, но и по состоянию здоровья, уровню плавательных умений.

Процесс обучения организован в форме занятий 1 раз в неделю. Длительность занятий не одинакова и варьируется в зависимости от возраста детей, этапа обучения, состояния здоровья.

Разминка в «сухом» бассейне не входит в занятие по плаванию, т.к. отделена от основной нагрузки гигиеническими процедурами. Поэтому при введении в сетку занятий по обучению плаванию необходимо учитывать дополнительное время, связанное со сменной одежды, гигиеническими процедурами и упражнениями вне бассейна.

*Виды занятий по плаванию:*

- традиционное;
- сюжетно-игровое (проводится по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе);
- тренировочное (закрепление приобретенных навыков плавания - обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике выполнения);
- занятие, построенное на одном способе плавания (задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом);
- игровое (построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет);
- занятие по аквааэробике (включают физические упражнения в воде под музыку, сочетая, элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения);
- контрольное занятие.

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

*Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводных 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.

*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 физического качества.

*Способы реализации программы*

*Занятие тренировочного типа*, направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, и др.).

*Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей попеременным движениям ног и рук.

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (скольжение на груди, кролем на груди и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.* Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

*Контрольно-диагностические занятия,* целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

*Основной принцип обучения детей* – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине. Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации. Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше;
2. изучение движений с неподвижной опорой;
3. изучение движений с подвижной опорой;
4. изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств вышеперечисленных дети меньше совершают ошибок в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

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

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей Программы.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

1) совместная деятельность педагога с ребенком, где, взаимодействуя с ребенком, он выполняет функции педагога: обучает ребенка чему-то новому;

2) совместная деятельность ребенка с педагогом, при которой ребенок и педагог - равноправные партнеры;

3) совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах ее выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

4) совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли ее организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым актуализируя лидерские ресурсы самих детей;

5) самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и др.), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность (экспериментирование и др.).

Организуя различные виды деятельности, педагог учитывает опыт ребенка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию педагог может получить в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

Игра занимает центральное место в жизни ребенка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. В игре закладываются основы личности ребенка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность и инициативу и другое. Детство без игры и вне игры не представляется возможным.

Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, эмоциогенную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и другие.

В образовательном процессе игра занимает особое место, выступая как форма организации жизни и деятельности детей, средство разностороннего развития личности; метод или прием обучения; средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции.

Отсутствие или недостаток игры в жизни ребенка приводит к серьезным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Учитывая потенциал игры для разностороннего развития ребенка и становления его личности, педагог максимально использует все варианты ее применения.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами

воспитания, обучения и развития ребенка. Основная задача педагога в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий ритм жизни ДОО, создать у них бодрое, жизнерадостное настроение.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, может включать:

- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);
- беседы с детьми по их интересам, развивающее общение педагога с детьми (в том числе в форме утреннего и вечернего круга), рассматривание картин, иллюстраций;
- практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и другие);
- наблюдения за объектами и явлениями природы, трудом взрослых;
- трудовые поручения и дежурства (сервировка стола к приему пищи, уход за комнатными растениями и другое);
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;
- продуктивную деятельность детей по интересам детей (рисование, конструирование, лепка и другое);
- оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и др.).

Согласно требованиям, СанПиН 1.2.3685-21 в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий.

Занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогам самостоятельно. Занятие является формой организации обучения, наряду с экскурсиями, дидактическими играми, играми-путешествиями и другими. Оно может проводиться в виде образовательных ситуаций, тематических событий, проектной деятельности, проблемно-обучающих ситуаций, интегрирующих содержание образовательных областей, творческих и исследовательских проектов и т.д. В рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учетом интересов, желаний детей, их образовательных потребностей, включая детей в процесс сотворчества, содействия, сопереживания.

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей раннего и дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.

Термин «занятие» не означает регламентацию процесса. Термин фиксирует форму организации образовательной деятельности. Содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог может выбирать самостоятельно.

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

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО, как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребенок приходит в ДОО, и вторая половина дня.

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование;
- свободные сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры;
- игры – импровизации и музыкальные игры;
- речевые и словесные игры, игры с буквами, слогами, звуками;
- логические игры, развивающие игры математического содержания;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная деятельность, конструирование;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

*Дети пяти-семи лет* имеют яркую потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых. Поэтому педагогу важно обратить внимание на те педагогические условия, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество. Для этого педагог создает ситуации, активизирующие желание детей применять свои знания и умения, имеющийся опыт для самостоятельного решения задач. Он регулярно поощряет стремление к самостоятельности, старается определять для детей все более сложные задачи, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю, постоянно поддерживает желание преодолевать трудности и поощряет ребёнка за стремление к таким действиям, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.

Важно, чтобы у ребенка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися (смена примерно раз в два месяца).

Для поддержки детской инициативы педагоги ДОО используют ряд способов и приемов.

1) Не следует сразу помогать ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребенку, педагог сначала стремится к ее минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

2) У ребенка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребенком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

5) Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

6) Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

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

Главными *целями* взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста с ОВЗ являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей с ОВЗ;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей).

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных *задач*:

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих *принципов*:

1) *приоритет семьи в воспитании*, обучении и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

2) *открытость*: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

3) *взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей* (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4) *индивидуально-дифференцированный подход* к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5) *возрастосообразность*: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким *направлениям*:

1) *диагностико-аналитическое* направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных

представителей); а также планирование работы с семьей с учетом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

2) *просветительское* направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДОО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;

3) *консультационное* направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих *направлений просветительской деятельности*:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и др.), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;

2) своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;

3) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

4) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

5) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и др.).

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам медицинского персонала ДОО.

Педагоги ДОО самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества

позволяет педагогам ДОО устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

Организация и формы взаимодействия с родителями обучающихся как условие реализации рабочей программы

<b>Направление деятельности</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Кем осуществляется</b>	<b>Дополнительная информация</b>
<b>Знакомство</b>	Собрания. Оформление информационного стенда. Знакомство родителей с результатами диагностики. Первичная консультация о правилах в бассейне	Инструктор по плаванию	Знакомство с родителями; изучение условий пребывания ребенка в бассейне и его особенностей
<b>Теоретическое</b>	Физкультурно-педагогическое просвещение (консультации, папки-передвижки, буклеты, беседы, информационная корзина)	Инструктор по плаванию	Выяснение особенностей рабочей программы по физической культуре (плавание)
<b>Познавательное</b>	Создание тематических уголков в бассейне и в группах направленности	Инструктор по плаванию Воспитатель	Консультативная помощь родителям для закрепления знаний детей о правилах безопасного поведения в бассейне
<b>Досуговое</b>	Совместные мероприятия (праздники, проекты, мастерклас, выставки).	Воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.	Укрепление сотрудничества семьи и ДОО.

**Годовой план взаимодействия с родителями**

<b>Месяц</b>	<b>Группа</b>	<b>Тема мероприятия</b>
Сентябрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Консультация на родительском собрании: «Что берем с собой в бассейн?» Беседа «Как подготовить детей к занятию в бассейне»
Октябрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Информационный лист «Ознакомление родителей с уровнем физического развития и подготовленности детей» (начало учебного года и по возрастам)
Ноябрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Консультация «Зачем ребенку очки для плавания?»
Декабрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Информационный лист «Если ребенок боится воды»
Январь	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Информационный лист «Наши любимые игры в воде» (по возрастам)
Февраль	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Консультация «Включение родителей в решение задач двигательной активности детей в домашних условиях»

Март	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Конкурс поделок для игр в воде
Апрель	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Методические рекомендации «Подвижные игры как эффективное средство повышения двигательной активности детей»
Май	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе	Консультация «О летнем отдыхе детей (правила безопасности на воде)». Информационный лист «Ознакомление родителей с уровнем развития и подготовленности детей» (конец учебного года, по возрастам)

## 2.6. Взаимодействие со специалистами

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОУ, инструктора по физической культуре, инструктора по плаванию, воспитателей, музыкального руководителя, родителей.

### *Взаимодействие с администрацией ДОУ.*

Заместитель заведующего по УВР и старший воспитатель обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОУ, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнерами.

### *Взаимодействие с медицинским персоналом*

В начале учебного года после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой бассейна заполняются карты здоровья, физического развития детей.

### *Взаимодействие с воспитателями*

Инструктор по плаванию оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей (плавание), планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

### *Взаимодействие с музыкальным руководителем*

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на занятиях по плаванию.

### *Взаимодействие с помощником воспитателя*

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

## 2.7. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа и/или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре и т.д.)

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Психолого-педагогические условия по успешной реализации Программы сформулированы в соответствии с ФООП ДО (30. – 31.13.).

#### **3.2. Кадровые условия реализации Программы**

В плавательном бассейне детского сада должны работать четыре человека:

- инструктор по плаванию;
- медсестра;
- помощник воспитателя, который помогает приводить и отводить детей, мыть их в душе, вытирать, просушивать волосы.
- ответственный за хлорирование воды в бассейне.

#### **3.3. Санитарно-гигиенические условия реализации Программы**

*Включают следующее:*

- освещенные и проветриваемые помещения;
  - текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;  
анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется учреждением Роспотребнадзора.

Функциональное назначение бассейна.

Проведение организованных занятий по плаванию для физического развития и укрепления здоровья детей, подвижных игр и развлечений на воде; самостоятельной двигательной активности детей. Способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата детей. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; создание основы для становления ценностей здорового образа жизни; ознакомление и формирование представлений о различных водных видах спорта, овладение разными стилями плавания.

*График уборки и проветривания бассейна*

<b>Дни недели</b>	<b>Проветривание</b>	<b>Влажная уборка</b>
Понедельник	ежедневно	ежедневно
Вторник	ежедневно	ежедневно
Среда	ежедневно	ежедневно
Четверг	ежедневно	ежедневно
Пятница	ежедневно	ежедневно

*Санитарные нормы температурного режима в бассейне,  
параметры набора воды*

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна
Старшая группа	+ 29... +30	+29... +32	0,6
			0,6
			0,6
0,6			
Подготовительная группа			

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ГБДОУ является режим дня. Режим дня, включающий образовательную деятельность по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

### **3.4. Особенности организации РППС**

Организация развивающей предметно-пространственной среды соответствует ФОП ДО и представлена в ссылках (31.1., 31.2., 31.3., 31.4., 31.5., 31.6., 31.7., 31.8, 31.9., 31.10., 31.11., 31.12., 31.13.).

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх свое умение.

Учитывая условия для максимальной организации образовательного пространства, помещение бассейна разграничено на зоны. К ним относятся: чаша бассейна, место для разминки.

- Размер чаши 6м\*3м. Глубина: не более 0,6 м.
- Количество детей, одновременно занимающихся в бассейне не более 10 человек.
- Освещение – естественное и искусственное. При проведении занятий в бассейне используется дополнительное искусственное освещение – люминесцентное. Осветительные приборы равномерно рассеивают свет. Оконные пространства свободны от посторонних предметов. Освещение по замерам специалистов соответствует норме.

Безопасность и психологическая комфортность пребывания детей в бассейне ДОУ обеспечиваются за счет соблюдения требования САНПИН 2.4.3648-20.

В помещении чаши бассейна теплый пол с нескользящим покрытием. Для стен использованы воздухопроницаемые материалы. Улучшению условий проведения занятий способствует цветовая гамма. Цвет оказывает влияние на настроение, поведение, работоспособность, интеллектуальное развитие ребенка, развитие зрительного анализатора. В целом используется гамма цветов от белого до голубого. Вид зала с ванной (чашей) создает у ребенка настрой на предстоящую деятельность.

Оборудование соответствует педагогическим, гигиеническим, эргономическим требованиям. Использование оборудования способствует эффективной организации педагогического процесса, позволяющей успешно решать дидактические, оздоровительные и воспитательные задачи.

Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие прочное, надёжное, пригодное для

эксплуатации. Обеспечена надежность и устойчивость крупных пособий. Правильный подбор оборудования прежде всего содействует освоению ребенком жизненно важных плавательных умений и навыков. Полифункциональность оборудования и материалов бассейна обеспечена возможностью разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, досок для плавания, нудолсов, колобашек. Наличие зала «сухого плавания», для разминки на «суше».

*Организационные условия реализации рабочей программы*

В помещении бассейна температура воздуха должна на 1 – 2 °С должна превышать температуру воды, а влажность составлять 65%.

Для занятий в бассейне рекомендовано каждому ребенку иметь:

- Халат махровый с длинным рукавом и капюшоном;
- Полотенце банное 500\*100 см;
- Плавки для мальчиков и слитные купальники для девочек;
- Силиконовую шапочку;
- Мочалку;
- Мыло в мыльнице;
- Антискользящую обувь (тапочки, кроксы и т.п.);
- Носки хлопчатобумажные.

Все это нужно положить в пакет или рюкзак. Между занятиями групп и подгрупп необходимо делать перерывы для проветривания не менее 10 минут. Два раза в день делается сквозное проветривание.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста и от конкретных условий (размеры плавательной чаши, наполняемость групп). Обучение плаванию проходит в период с сентября по май.

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.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того, как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

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

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом, поддерживают тесную связь с родителями.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков:

- Следят за выполнением расписания образовательной деятельности;
- Знакомят с правилами поведения в бассейне во время занятий;
- Вместе с медсестрой определяют кому из детей необходимо освобождение от занятий;
- Проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает переодеться к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей каждого ребенка.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- Освещение и проветривание помещения;
- Смена воды;
- Текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- Дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- Анализ качества воды, дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

### **3.5. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Состояние материально-технической базы и содержание бассейна соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям пожарной безопасности.

Плавательный бассейн предназначен для проведения занятий, досугов, развлечений, общественных мероприятий, работы кружков, а также проведения других массовых мероприятий ДОО.

Размер чаши 6м\*3м. Глубина: не более 0,6 м.

*Коммуникации:*

- канализация: центральные сети;
- отопление: централизованное;
- освещение: центральные сети;
- водоснабжение холодное: централизованное;
- водоснабжение горячее: централизованное, электро-водонагреватель проточный.

*Оснащение бассейна:*

*Раздевалка (для девочек):*

- вешалка настенная: 2 шт;
- скамья для переодевания: 2 шт.

*Раздевалка (для мальчиков):*

- вешалка настенная: 2 шт;
- скамья для переодевания: 2 шт.

*Инвентарная:*

- стеллаж металлический: 2 шт.

#### Инвентарь и оборудование

1	Багор для доставания игрушек	1
2	Вставка для соединения ног - колобашка для плавания	10
3	Доска для плавания	12
4	Жалюзи вертикальные	3
5	Игра «Плавающие обручи»	2
6	Игра «Водный волейбол»	1
7	Игра «Водный баскетбол»	2
8	Игрушка плавучая «черепашка»	1
9	Игрушка погружная «рыбки»	9
10	Кольца погружные	20
11	Круг для плавания надувной 51 см	10
12	Круг для плавания надувной 61 см	10
13	Мяч резиновый	12
14	Набор подводных колечек «рыбки» (4шт., диаметр 15 см)	4
15	Нарукавники надувные	10
16	Очки для плавания детские	3
17	Поролоновая палка «Нудл»	12
18	Доска для плавания радуга	12
19	Скамья	2
20	Тонущие игрушки водоросли	9
21	Надувные игрушки	10

22	Секундомер	2
23	Свисток	2
24	Магнитофон	1
25	Диски с музыкальными композициями	1

### 3.6. Примерный режим и распорядок дня

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений. Режим работы Государственного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга устанавливается Администрацией района, исходя из социального заказа родителей обучающихся.

Режим работы Образовательного учреждения: понедельник – пятница: с 7.00 до 19.00 часов. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании ГБДОУ детского сада № 48 Московского района города Санкт-Петербурга. Занимаются 8 групп по 1 раз в неделю. Для дополнительного оздоровления дошкольников проводятся оздоровительно-профилактические комплексы с использованием душевых, расположенных в бассейне дошкольного учреждения.

#### РЕЖИМ ДНЯ в старшей группе для детей с 5 до 6 лет

Прием детей, осмотр, взаимодействие с родителями, игры, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность	7:00-8:20
Утренняя гимнастика	8:20-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-8:50
Игры, подготовка к занятиям	8:50-9:00
Занятия (включая физ. минутки в процессе занятия – 2 мин., перерыв между занятиями не менее 10 мин.)	9:00-10:15
Второй завтрак	10:15-10:20
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игра, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми)	10:20-12:00
Возвращение с прогулки	12:00-12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10-12:30
Дневной сон	12:30-15:00
Постепенный подъем	15:00-15:20
Подготовка к полднику, полдник	15:20-15:40
Совместная деятельность, игры, развлечения, самостоятельная деятельность, ознакомление с художественной литературой	15:40-17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, взаимодействие с родителями, постепенный уход домой	17:00-19:00

**РЕЖИМ ДНЯ**  
в подготовительной группе для детей с 6 до 7 лет

Прием детей, осмотр, взаимодействие с родителями, игры, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность	7:00-8:20
Утренняя гимнастика	8:20-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-8:50
Игры, подготовка к занятиям	8:50-9:00
Занятия (включая физ. минутки в процессе занятия – 2 мин., перерыв между занятиями не менее 10 мин.)	9:00-10:55
Второй завтрак	10:10-10:15
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игра, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми)	10:55-12:10
Возвращение с прогулки	12:10-12:20
Подготовка к обеду, обед	12:20-12:40
Дневной сон	12:40-15:00
Постепенный подъем	15:00-15:20
Подготовка к полднику, полдник	15:20-15:40
Совместная деятельность, игры, развлечения, самостоятельная деятельность, ознакомление с художественной литературой	15:40-17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, взаимодействие с родителями, постепенный уход домой	17:00-19:00

Организация проведения занятий по плаванию. Длительность занятий по плаванию в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			В одной подгруппе	Во всей группе
Старшая	1-2	10	25	50
Подготовительная	1-2	10	30	60

*Примерное расписание образовательной деятельности по обучению плаванию*

<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
10:10 Старшая группа	10:20 Подготовительная группа 2		10:20 Подготовительная группа 1	

### 3.7. Учебный план

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Старшая	1	36	25	100	900 мин.
Подготовительная	1	36	30	120	1080 мин.

### 3.8. Режим двигательной активности

#### Старшая группа

№	Режимные процессы	Дни недели				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>1 половина дня</b>						
1.	Утренняя гимнастика	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
2.	Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
3.	Динамическая перемена (игры малой подвижности)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
4.	Физкультурные занятия	25 мин.		25 мин.		25 мин.
5.	Музыкальные занятия		25 мин.			25 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	20-25 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.
8.	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.
<b>2 половина дня</b>						
9.	Бодрящая гимнастика	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
10.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
11.	Прогулка	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
12.	Физкультурный досуг 1 раз в неделю (25 мин.)					
13.	Музыкальный досуг (25 мин.) еженедельно					
14.	Спортивный праздник (30 — 40 мин.) 2 раза в год					
15.	Спортивные развлечения на прогулке по сезону					

Время двигательной активности в неделю: 30 часов

- Третье физкультурное занятие проводится в бассейне.

## Подготовительная группа

№	Режимные процессы	Дни недели				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>1 половина дня</b>						
1.	Утренняя гимнастика	10 -12 мин.	10 -12 мин.	10-12 мин.	10 -12 мин.	10-12 мин.
2.	Физкультминутки	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
3.	Динамическая перемена (игры малой подвижности)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
4.	Физкультурные занятия	30 мин.		30 мин.		30 мин.
5.	Музыкальные занятия		30 мин.		30 мин.	
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25 -30 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	25-30мин.
8.	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.
<b>2 половина дня</b>						
9.	Бодрая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
10.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
11.	Прогулка	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
12.	Физкультурный досуг 1 раз в неделю (30 мин.)					
13.	Музыкальный досуг (30 мин.) еженедельно					
14.	Спортивный праздник (30 — 40 мин.) 2 раза в год					
15.	Спортивные развлечения на прогулке по сезону					

Время двигательной активности в неделю: 33 часа 25 мин.

- Третье физкультурное занятие проводится в бассейне

### 3.9. Учебно-методический комплекс

1. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» - СПб: «Детство-Пресс», 2003г.
3. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» методическое пособие. - М: «Айрис пресс», 2003г.
4. Б.Б. Егоров, О.Б. Ведерникова, А.В. Яковлева, Т.Д. Зайцева, Г.И. Панова, Ю.Е. Пересадына «Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар- сауна» - М: «Гном», 2004г.
5. М.Д. Маханева, Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Методическое пособие. - М.: «Сфера», 2009. – 64 с.

6. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М: Обруч, 2010 г.
7. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» - М: «Сфера», 2012 г.
8. «Разноцветная физическая культура в дошкольном учреждении». Комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, физкультминутки, ритмические композиции, сценарии физкультурных досугов. - СПб: «Медиапапир», 2018 г.
9. Бондаренко Т.М. «Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 5 – 6 лет в ДОУ» - Воронеж, «Метода», 2012 г.
10. Бондаренко Т.М. «Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 6 - 7 лет в ДОУ» - Воронеж, «Метода», 2012 г.

Календарно-тематическое планирование на возраст 5-7 лет

№ занятия	Содержание занятия
1	Диагностика уровня подготовки детей на начальном этапе обучения.
2 - 4	<p>Разминка на суше.                      Ходьба на носках, руки в стороны.                      Ходьба на пятках, руки на поясе.                      Ходьба с выполнением выдохов в воду.                      Прыжки с погружением под воду, руки на поясе.                      Закрепление навыка погружения с выдохом в воду, ныряние на глубину с места, ныряние с бортика.                      Плавание способом кроль на груди, спине в полной координации движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без).                      Игры «Достань предмет со дна бассейна», «Поплавок», «Салки в воде».</p>
5 - 7	<p>Разминка на суше.                      Ходьба с выполнением выдохов в воду.                      Бег по диагонали (лицом вперед, спиной вперед).                      Прыжки с погружением под воду, руки на поясе.                      Погружение в воду на задержки дыхания.                      Точечные ныряния с бортика чаши бассейна в большой надувной круг.                      Закрепление навыка лежания и скольжения на воде                      Из приседа, руки впереди, ладонь на ладони, сделать глубокий вдох, сильно оттолкнуться ногами от дна (стенки бассейна), лицо опустить в воду – скользить до противоположного бортика.                      Скольжение на спине, кисти рук соединены.                      Плавание способом кроль на спине, груди (с поддерживающими средствами и без).                      Игры: «Морская звезда», «Звездочка», «Стрелка», «Торпеда».</p>
8 - 11	<p>Разминка на суше.                      Ходьба спиной вперед с попеременными круговыми движениями рук назад.                      Выдохи в воду с погружением и произнесением звука «У».                      Легкий бег с выполнением «Звезды» на груди по сигналу.                      Скольжение на груди, спине с разными положениями рук (руки вдоль туловища; одна рука впереди, другая прижата к туловищу; обе руки впереди – одна кисть лежит на другой).                      Закрепление стиля плавания кроль на груди, кроль на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без).                      Комбинированное плавание (ноги – кроль, руки – брасс).                      Игры «Водное поло».</p>
12 - 16	<p>Разминка на суше.                      Ходьба в согласовании с движениями рук способом брасс.                      Ходьба спиной вперед с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками назад (следить за разворотом кистей рук).                      Стоя в наклоне, выполнять гребковые движения руками способом брасс в согласовании с дыханием.                      Во время скольжения на груди выполнять движения руками, как при плавании стилем брасс (медленно).                      Плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль).                      4-ая волна.                      Обучение работе ног стилем брасс с использованием поддерживающих средств (стоя на руках, держась за поручень, с досками).                      Обучение стилю плавания брасс в полном согласовании движений рук и ног с дыханием.                      Плавание под водой при помощи: руки – брасс, ноги – кроль.</p>

	<p>Закрепление стиля плавания кроль на груди, кроль на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без).</p> <p>Точечные ныряния с бортика в большой надувной круг).</p> <p>Игры: «Водное поло», «Салки в бассейне», «Вышибало», «Достань предметы со дна бассейна».</p>
17 - 21	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>Бег по диагонали спиной вперед, лицом вперед.</p> <p>Бег с погружением в воду по сигналу.</p> <p>Прыжки по диагонали: левым боком, правым боком.</p> <p>Скольжение на груди в согласовании с гребковыми движениями рук способом дельфин.</p> <p>Стоя в наклоне, держась за поручень, выполнять поочередные гребки руками с поворотом головы для вдоха (тоже упражнение, но в ходьбе).</p> <p>Закрепление стиля плавания кроль на груди, кроль на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без).</p> <p>Комбинированное плавание (руки – брасс, ноги – кроль; руки – дельфин, ноги – кроль).</p> <p>4-ая волна.</p> <p>Плавание стилем брасс в полном согласовании движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без).</p> <p>Обучение стилю плавания дельфин. Обучение работе рук, как при плавании способом дельфин (с поддерживающими средствами). Обучение работе рук, как при плавании стилем дельфин (с поддерживающими средствами). Обучение плаванию стилем дельфин в полной координации движений рук и ног с дыханием.</p> <p>Плавание трехударным дельфином в полной координации (1 гребок руками, 3 удара ногами) в ластах.</p> <p>Плавание под водой при помощи: руки – брасс, ноги – кроль.</p> <p>Эстафета «Кто дальше?» - плавание разными стилями (4-ая волна) и комбинированными стилями.</p> <p>Игры «Водное поло», «Салки в воде», «Собери предметы со дна бассейна», «Стрелка с различным положением рук».</p>
22 - 26	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба, выполняя руками движения, как при плавании способом брасс.</p> <p>Ходьба, выполняя руками движения, как при плавании способом дельфин.</p> <p>Погружения в воду за предметами, проползание под водой с выполнением порционных выдохов.</p> <p>Игра «Кто быстрее» - дуть на теннисный шарик (чей шарик быстрее доплывет до противоположного бортика – тот победил).</p> <p>Закрепление стиля плавания кроль на груди, кроль на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без).</p> <p>Комбинированное плавание (руки – брасс, ноги – кроль; руки – дельфин, ноги – кроль).</p> <p>Плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища (с ластами).</p> <p>Обучение старту (толчком от стенки чаши бассейна, прыжком с бортика).</p> <p>Игры: «Водное поло», «Достань предмет со дна чаши бассейна», «Салки в воде», «Вышибало».</p>
27 - 31	<p>Разминка на суше.</p> <p>Ходьба с согласованной работой рук, как при плавании стилем брасс, дельфин.</p> <p>Ходьба с погружением в воду по сигналу.</p> <p>Бег по диагонали бассейна.</p>

	<p>Выдохи в воду, с произношением звука «У».</p> <p>Лежание на воде (на груди и спине).</p> <p>Скольжение на груди, спине (с различным положением рук).</p> <p>Закрепление стиля плавания кроль на груди, кроль на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием (с поддерживающими средствами и без).</p> <p>Комбинированное плавание (руки – брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги – дельфин).</p> <p>4-ая волна. Плавание стилем брасс в полном согласовании движений рук и ног с дыханием.</p> <p>Плавание стилем дельфин в полной координации движений рук и ног с дыханием.</p> <p>Плавание трехударным дельфином в полной координации (1 гребок руками, 3 удара ногами) в ластах.</p> <p>Плавание под водой при помощи: руки – брасс, ноги – кроль.</p> <p>Обучение старту (толчком от стенки чаши бассейна, прыжком с бортика).</p> <p>Игры: «Водное поло», «Достань предмет со дна чаши бассейна», «Салки в воде», «Вышибало».</p>
32	<p>Диагностика уровня подготовки на завершающем этапе обучения.</p> <p>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.</p> <p>Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика бассейна или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.</p> <p>Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.</p> <p>Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.</p> <p>4-ая волна.</p> <p>Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.</p> <p>Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.</p> <p>Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.</p> <p>Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги – дельфин) в согласовании с дыханием.</p>