



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХАНТЫ – МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ - ЮГРА

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДС № 9

«Малахитовая шкатулка»

В.Н. Ефимова

Приказ № 325 от 9 сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной программы дошкольного образования в области
физического развития «Плавание»

групп общеразвивающей направленности
для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет

на 2021 – 2022 учебный год

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол от 9 сентября 2021 г. №1

Инструктор по физической культуре:
Курченко Юлия Антоновна

Г. Нижневартовск

Содержание:

1	Целевой раздел.	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	7
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	8
1.4.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	10
1.5	Задачи инструктора по физической культуре (плаванию) по воспитанию и развитию детей дошкольного возраста	12
1.5.1	Дети дошкольного возраста от 3 до 4 лет	12
1.5.2	Дети пятого года жизни	13
1.5.3	Старший дошкольный возраст от 5 до 6 лет	14
1.5.4	Дети старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет	16
1.6	Целевые ориентиры	18
2.	Содержательный раздел	20
2.1	Особенности образовательной деятельности	20
2.2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	22
2.3	Образовательная область «Физическое развитие» - дети с ОВЗ	25
3.	Организационный раздел	29
3.1	Особенности традиционных событий , праздников , мероприятий	29
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды помещения бассейна	29
3.3	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	31
3.4	Перечень литературы	50

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по реализации образовательной программы дошкольного образования разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы «Радуга» Е.В. Соловьевой, разработанной в соответствии с федеральным государственным стандартом и обеспечивает достижения воспитанниками результатов освоения основной образовательной программы. В программе отражено базисное содержание дошкольного образования, которое предполагает разностороннее, полноценное развитие ребенка. Программа разработана в соответствии с действующим федеральным государственным стандартом (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 7, статья 64 п. 1.«Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста». Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 7, статья 64 п. 2.«Образовательные программы дошкольного образования направлены на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности. Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и должна быть направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 Стандарта».

- **ФГОС** глава II, п. 2.3. «Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования)».

- **Приказ от 30.08.2013 №1014** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

- **«Концепция дошкольного воспитания»** (1989), «Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)» (2003) - определяют стратегическое развитие дошкольного образования.

- **Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26** «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

«Содержание образования и условия организации обучения и воспитания, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида».

В разделе плавания внимание уделяется старшему возрасту, но недостаточно освещены вопросы обучения детей младшего и среднего возраста, поэтому используются методические рекомендации Осокиной Т. И. «Обучение плаванию в детском саду». В целях укрепления здоровья воспитанников и более быстрой адаптации их к условиям

окружающей среды в МБДОУ ДС № 9 «Малахитовая шкатулка» обучение плаванию осуществляется со второй младшей группы. Настоящая учебная рабочая программа составлена на основе государственных документов (закона Российской Федерации «Об образовании» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека, предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, на основе методических рекомендаций «Обучение плаванию в детском саду» под ред. Т.И.Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

В 3х-летнем возрасте малыши учатся смело входить в воду, передвигаться в воде, приседать, выполнять элементарные гребковые движения руками. К 7 годам они овладевают двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы, могут продемонстрировать 4 спортивных стиля плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином.

Важнейшая отличительная особенность предлагаемой рабочей учебной программы состоит в том, что она предусматривает обучение специальным плавательным упражнениям на суше в начале учебного года (это связано с началом отопительного сезона в городе), а затем имитационные упражнения выполняются на занятиях избирательно. Другой важной особенностью, является то, что ребёнок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Как показала апробация, все обучаемые особенно легко усваивают движения руками, как при плавании брассом, и ногами, как при плавании кролем (с произвольным дыханием). При плавании этим облегченным способом дети гораздо быстрее овладевают умением держаться на воде и преодолевать определённые расстояния. Программа отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна детям младшего дошкольного возраста; соответствует задачам и условиям занятий.

Организация плаванием по предлагаемой рабочей учебной программе, способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Предусматривающая упражнения, помогающие ребёнку освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Достаточно времени в ней отводится и на развитие основных физических качеств выполнением упражнений на суше. По окончании обучения в конце каждого года сдаются определённые нормативы по плавательной подготовленности.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным:

- *в медико-физиологическом аспекте* - это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.);
- *в психологическом аспекте* - формирование произвольной регуляции движений и действий;
- *в педагогическом аспекте* - это не только обучение дошкольника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Самым сенситивным периодом для развития способностей является раннее детство и дошкольный возраст. Доказано, что *каждый ребенок от рождения наделен огромным потенциалом, который при благоприятных условиях эффективно развивается и дает возможность ребенку достигать больших высот в своем развитии.*

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях – на это нацелены занятия по обучению плаванию детей.

1.1. Целью программы является: формирование у детей дошкольного возраста плавательных умений и навыков, способностей через внедрение в работу игровых технологий развивающего обучения. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников ДОО через внедрение в занятия технологии закаливания.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

Воспитательные:

- 1) Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, ценностного отношения к своему здоровью,
- 2) Воспитывать мышечно-интеллектуальную радость в процессе занятий
- 3) Удовлетворить естественную потребность организма в движении

Образовательные:

- 1) Формирование основ двигательной культуры и обеспечение оптимального уровня физической подготовленности с учётом возможностей и состояния здоровья детей.
- 2) Формирование положительных привычек и элементарных навыков здорового образа жизни.
- 3) Обучение плаванию в условиях занятия детей 2-7 лет.

Развивающие:

- 1) Развивать потребность быть здоровым через формирование и закрепление умений и навыков:
 - закаливания;
 - физической культуры;

- культурно-гигиенических

2) Развивать двигательные качества

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

В основу положены принципы:

- *Принцип занимательности* - обучение детей происходит в игровой форме, в различных видах деятельности. Познание воспринимается детьми как игра, если в нём много загадочного, интересного, парадоксального. Игровое обучение способствует вовлечению детей в целенаправленную деятельность, формированию у них желания выполнять предъявляемые требования и стремления к достижению конечного результата.
- *Принцип новизны* - новизна содержания позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к работе, за счёт постановки последовательной системы задач, максимально активизируя познавательную сферу дошкольника.
- *Принцип динамичности* - постановка таких целей по коррекции, обучению и развитию ребенка, которые бы постоянно углублялись и расширялись, т.к. необоснованное дублирование содержания и задач занятий - одна из причин снижения внимания и интереса детей к обучению,
- *Принцип комплексности* - решение любой педагогической, развивающей и коррекционной задачи планируется с учётом взаимодействия всех факторов: состояния здоровья, оказывающего влияние на работоспособность, сложности задания, времени проведения занятий, формы проведения и интенсивности работ.

- *Принцип полезности* - приобретение практической пользы в виде формирования у детей способов адаптации к реальным условиям жизни. Ребёнок получает возможность познавать мир через те виды деятельности, которые для него более привлекательны. Задача воспитателя - помочь ребёнку совершенствоваться в выбранных им видах деятельности.
- *Принцип сотрудничества* - создание в ходе занятий атмосферы доброжелательности, эмоциональной раскрепощенности между педагогами и детьми.

Методы обучения плаванию делятся на группы:

Наглядный	создают четкое представление об изучаемом предмете. Реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек, схем, моделей.
Словесный	Включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.
Практический	Это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.
	Игры, как правило, должны содержать ранее разученные детьми элементы плавания и различные подготовительные к плаванию упражнения. В обучении должны быть

Игровой	использованы простые и доступные дидактические пособия, разнообразные по форме, назначению. Освоение различных движений происходит путем многократного повторения их. Количество повторений должно возрастать постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, в одном занятии надо предлагать им выполнять разнообразные упражнения.
---------	--

Программа предусматривает проведение следующих **видов образовательной деятельности**:

- традиционная деятельность;
- игровая деятельность;
- самостоятельное плавание;
- специальная образовательная деятельность (направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия);
- тренировочная деятельность.

1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет)

Педагогическая система МБДОУ ДС № 9 «Малахитовая шкатулка» включает в себя коррекционно-образовательную работу, которая представляет собой комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на всестороннее развитие физических и психических возможностей детей. Содержание образовательного процесса строится на единстве образовательной, воспитательной и коррекционной работы. Обучение обеспечивает: развивающее взаимодействие взрослого и ребенка; ненасильственное взаимодействие взрослых и детей, обуславливающее произвольность и свободу деятельности ребенка, что

выражается в предоставлении ему возможности самостоятельного выбора содержания и способов осуществления деятельности, материала, партнера, индивидуального темпа и ритма работы.

Учитывая специфику образовательных областей, инструктор самостоятельно выбирает формы образовательной деятельности.

Образовательная система ДОО строится на основе лично-ориентированного отношения к ребенку, обеспечивает создание основного фундамента развития ребенка - формирование базовой культуры личности.

Коррекционно-образовательный процесс осуществляется в соответствии с особенностями здоровья воспитанников.

Дети дошкольного возраста от 3 до 4 лет - важнейший период в развитии ребёнка, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок - взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре (плаванию) - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я - молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

1.4. Задачи инструктора по физической культуре (плаванию) по воспитанию и развитию детей дошкольного возраста.

1.4.1. Дети дошкольного возраста от 3 до 4 лет

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

1.4.2. Дети дошкольного возраста пятого года жизни

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком - в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности.* Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении

мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

— уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

— соблюдению и контролю правил в подвижных играх;

— самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

— умению ориентироваться в пространстве;

— восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;

— развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

1.4.3. Старший дошкольный возраст от 5 до 6 лет

Старший дошкольный возраст от 5 до 6 лет играет особую роль в развитии ребенка: 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, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни.

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. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

1.4.4. Дети старшего дошкольного возраста от 6 до 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. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с

заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. ***Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления***, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому ***постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка - обязательное условие его нормального физического развития***.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

1.5. Целевые ориентиры

1. Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

2. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

1. Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

2. Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. 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.

3. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

4. Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

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

6. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

7. Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

В результате изучения курса воспитанник должен знать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способов плавания и предметов для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности.

К концу подготовительной группы каждый ребенок:

- Овладевает двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы,
- Может продемонстрировать 4 спортивных стиля плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином;
- Укрепляет физическое и психическое здоровье

2.Содержательный раздел

2.1.Особенности образовательной деятельности

Учебный план разработан на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», требований СанПиН 2.4.1. 3049-13 (п. 12.7. Требования к организации режима дня и учебных занятий).

Учебный план ориентирован на дифференциацию обучения, на развитие воспитанников и на подготовку их к школе, на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в соответствии с их физиологическими возможностями. Программа предполагает проведение двух занятий в неделю со среднего возраста воспитанников, в первую или вторую половину дня **продолжительностью:**

Возраст детей	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Продолжительность	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Подготовительная часть	2,5 мин	2,5 мин	3 мин	3 мин
Основная часть	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин
Заключительная часть	2,5 мин	2,5 мин	2 мин	2 мин

Система работы построена в соответствии с морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде. Обучение делится на 3 периода (квартала).

ЗАДАЧИ 1 ПЕРИОДА (сентябрь-ноябрь):

Восстановление и закрепление двигательных умений, освоенных в предыдущем учебном году.

ЗАДАЧИ 2 (декабрь-февраль) и 3 (март-май) ПЕРИОДОВ:

Закрепление и обучение двигательным действиям более высокого порядка.

В программе освещаются следующие **разделы**:

Раздел 1. Вхождение в воду

Раздел 2. Передвижение по дну бассейна.

Раздел 3. Упражнения на всплывание и лежание на груди.

Раздел 4. Упражнение на лежание на спине

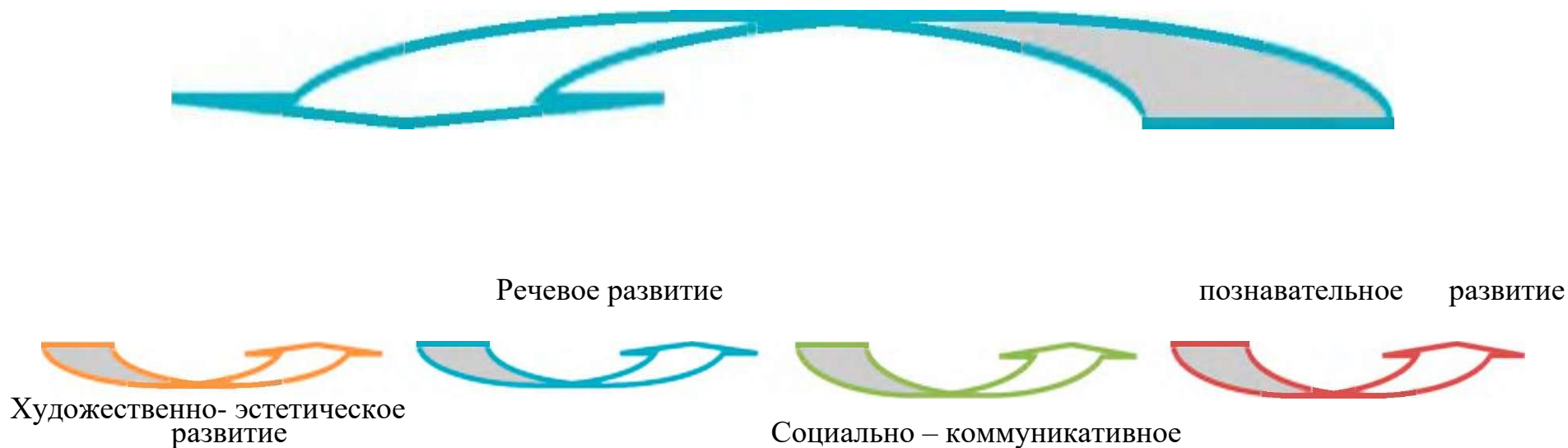
Раздел 5. Скольжение на груди.

Раздел 6. Скольжение на спине.

Раздел 7. Повороты.

Каждый год обучения завершается приёмом контрольных нормативов, которые проводятся в конце года.

Физическое развитие



2.2 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Дошкольный возраст от 3 до 4 лет

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Дошкольный возраст от 4 до 5 лет

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Дошкольный возраст от 5 до 6 лет

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в зале бассейна.

Дошкольный возраст от 6 до 7 лет

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.3 Образовательная область «Физическое развитие» - дети с ОВЗ

Основная цель - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача - стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) - комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребенка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;

- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК - улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путем изменения самого ребенка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В совокупности обозначенные образовательные области обеспечивают решение общеразвивающих задач. Вместе с тем каждый из видов деятельности имеет свои коррекционные задачи и соответствующие методы их решения. Это связано с тем, что дети с ОВЗ имеют как общие, так и специфические особенности, обусловленные непосредственно имеющимися нарушениями. Содержание базовых направлений работы в программах воспитания и

обучения сочетается со специальными коррекционными областями. Например, дети с эмоциональными расстройствами нуждаются в специальном воздействии, направленном на коррекцию их деятельностной сферы, на формирование навыков взаимодействия со взрослыми и со сверстниками.

3. Организационный раздел

3.1. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физкультуре (плаванию), один раз в месяц организуются спортивные мероприятия на воде, подчиненные данной тематике.

Список тем комплексно – тематического плана

	Тема события	Тема спортивного праздника
Сентябрь	«Осенние краски»	«На лесной полянке»
Октябрь	«Край, в котором мы живем»	«Приключение буратино»
Ноябрь	«Вся семья вместе и душа на месте»	«Папа, мама, я - спортивная семья!»
Декабрь	«Пришла волшебница зима»	«Дед Мороз, проказник»
Январь	«Месяц январь – зимы государь»	«Рождество в бассейне»
Февраль	«Крепок телом – богат делом»	«В гостях у Айболита»
Март	«Мир вокруг меня»	«Праздник Нептуна»
Апрель	«В солнечном царстве, космическом государстве»	«Путешествие в космос»
Май	«Миру – мир»	«Народные игрища» (игры на воде)

3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды помещения бассейна

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она объективно – через свое содержание и свойства

– создает условия для творческой деятельности каждого ребенка, служит целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивает зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда обеспечивает ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия. В помещении бассейна выделено достаточно места для активного движения, стелажы наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Бассейн оснащен спортивным инвентарем для плавания. В помещении бассейна выделено достаточно места для спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к обучению плаванию, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях и занятиях по плаванию. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения занятий по плаванию: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений (синхронное плавание), занятия серии «здоровье» (акваэробика). Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных занятий по плаванию. Для развития плавательных навыков и двигательной активности у детей используется оборудование:

п\п	Наименование	Кол-во
1	Кольца цветные тонущие	10
2	Плавательные доски	12
3	Мячи резиновые	5
4	Круги для плавания	10
5	Палочки цветные тонущие	30
6	Обруч с грузом для ныряния	2
7	Обручи скрепленные для ныряния	3
8	Шайбы	5

9	Шарики маленькие цветные	30
---	--------------------------	----

3.3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Диагностическое обследование проводится по методикам: Т. Казанцевой (хождение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду, плавание кролем на спине, лежание на воде на груди и па спине, погружение под воду с выдохом, скольжение на воде на груди и спине, скольжение по воде с движением ногами кролем), Г.Левина (ныряние), а так же контрольные упражнения, соответствующие программным требованиям (передвижение по воде, выдох в воду, плавание брассом под водой, спад в воду).

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: первоначальная - сентябрь, итоговая - май.

Уровень качества усвоения навыков определяется следующим образом:

Высокий - 3 балла - ребенок выполняет задание уверенно, самостоятельно, технически правильно

Средний - 2 балла - ребенок выполняет задание самостоятельно, или с небольшой помощью, неуверенно, с некоторыми погрешностями.

Низкий - 1 балл - ребенок выполняет упражнения только с помощью инструктора, не соблюдает порядок выполнения действия или не может выполнить его совсем.

Методика обследования.

Дети 4-го года жизни. Показатели выдоха в воду.

1. Стоя в воде, руки на поясе.
2. Сделать вдох, присесть, погружаясь в воду, выдохнуть. Фиксируется сила выдоха. Высокий уровень - полное погружение головы, активное вспенивание воды. Средний уровень - погружение лица, редкие воздушные пузыри. Низкий уровень - лицо не погружает, нет воздушных пузырей. **Показатели бега.**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки согнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. Ритмичный бег.

Высокий уровень - бежит уверенно, быстро, движения рук и ног во время бега согласованы, ритмичны, дыхание ровное. Средний уровень - бежит неуверенно, медленно. Движения рук и ног согласованы, но бег неритмичный, допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень - бегать отказывается. **Показатели ходьбы.**

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободное движение руками от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Высокий уровень - ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполняет команды инструктора, сохраняет правильную осанку.

Средний уровень - ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп движений замедленный.

Низкий уровень - во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный, команды инструктора выполняет с трудом (по показу). **Показатели ползания.**

1. Горизонтальное положение тела
2. Упор на руки
3. Активное передвижение

Высокий уровень - При ползании тело принимает горизонтальное положение, вытянув ноги. Активное передвижение в заданном направлении (вперед, назад).

Средний уровень - При ползании подгибает ноги под себя. Низкий уровень - Горизонтальное положение не принимает

Показатели прыжка.

Сильный толчок двумя ногами, с продвижением вперед Мягко приземляется на обе ноги, Сохраняет устойчивое равновесие

Высокий уровень - энергичное отталкивание двумя ногами, мягкое приземление на обе ноги, устойчивое равновесие. Средний уровень - Замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие. Низкий уровень - замах слабый, приземление на обе ноги (приставным шагом).

Качественная характеристика уровней развития физических качеств

детей 4-го года жизни.

Высокий уровень (от 13 до 15 баллов): ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполняет команды инструктора, сохраняет правильную осанку. Бежит уверенно, быстро, движения рук и ног во время бега согласованы, ритмичны, дыхание ровное. Прыгает уверенно на двух ногах, на месте, с продвижением вперед. При ползании тело принимает горизонтальное положение, вытянув ноги. Активное передвижение в заданном направлении (вперед, назад). Полное погружение головы, активное вспенивание воды.

Средний уровень: (от 10 до 12 баллов): ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп движений замедленный. Бежит неуверенно, медленно. Движения рук и ног согласованы, но бег неритмичный, допускает незначительные ошибки. Прыгает неуверенно на двух ногах, на месте. При ползании подгибает ноги под себя. Погружение лица, редкие воздушные пузыри.

Низкий уровень: (ниже 9 баллов) во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный. Бегать отказывается. В прыжке толчок слабый, приземление на обе ноги (приставным шагом). Горизонтальное положение не принимает. Лицо не погружает, нет воздушных пузырей.

Дети 5-го года жизни.

Погружение с выдохом в воду.

Уровни	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	3,1 сек	3,0 сек	4 раза	3 раза
Средний	2,1 сек	2,0 сек	3 раза	2 раза
Низкий	1,1 сек	1,0 сек	2 раза	1 раз

Методика: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха - исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Высокий уровень - активное
пускание пузырей. Средний уровень
- редкие воздушные пузыри Низкий
уровень - нет воздушных пузырей.

Лежание на груди.

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	5,0 сек самостоятельно	4,5 сек самостоятельно
Средний	4,0 сек с опорой	3,5 сек с опорой
Низкий	1,3 сек с опорой	1,3 сек с опорой

Методика: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны - вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног. Высокий уровень - подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.

Средний уровень - подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	3,50 метра	3,00 метра
Средний	3,00 метра	2,50 метра
Низкий	2,00 метра	1,50 метра

Методика: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется

Низкий - уровень плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения. Высокий уровень - сильный толчок от опоры; голова опущена в воду. Средний уровень - подбородок

№ п/п	И.Ф. ребенка	Погружение с выдохом в воду				Лежать на воде (сек.)				Скольжение с опорой (м.)				Итого	
		Уровень		Кол-во		на груди		на спине		на груди		на спине			
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг

лежит на поверхности воды. Низкий уровень - плечи находятся над поверхности воды.

Протокол результатов педагогического мониторинга плавательных умений и навыков детей пятого года жизни

Качественная характеристика уровней развития плавательных навыков и умений детей пятого года жизни.

Высокий уровень (от 18 до 21 балла) - ребенок полностью погружается, делает несколько полных выдохов подряд, активное пускание пузырей. Лежание на груди выполняется самостоятельно с горизонтальным положением тела. При скольжении на груди учитывается горизонтальное положение тела, лицо опущено в воду, сильный толчок от опоры в горизонтальном положении.

Средний уровень (от 13 до 17 баллов) - ребенок погружается не полностью, выдох не продолжителен. Редкие воздушные пузыри. Лежание на груди - подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях Скольжение подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий уровень (от 12 баллов и ниже)- ребенок не погружается, нет воздушных пузырей. При лежании на груди - плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна. При скольжении плечи находятся над поверхностью воды. **Детей**

Уровни	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

шестого года жизни.

Методика: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха - исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Высокий уровень – активное
пускание пузырей.

Средний уровень - редкие
воздушные пузыри

Низкий уровень- нет воздушных
пузырей.

Лежание на груди и на спине.

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны - вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног. Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Высокий уровень - подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.

Средний уровень - подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях. Низкий уровень - плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине.

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	4,0 метра	3,8 метра
Средний	3,2 метра	3.2 метра
Низкий	2.0 метра	2,0 метра

Методика: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	4,5 метра	4,0 метра
Средний	4,0 метра	3,5 метра
Низкий	3,5 метра	3,0 метра

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка:

Высокий - сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

Средний - подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий - плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движением ног

Методика: И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Высокий уровень - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)

Средний уровень - на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)

Низкий уровень - на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	6,0 метров	5,5 метров
Средний	5,0 метров	4,5 метров
Низкий	3,5 метра	3.0 метра

Качественная характеристика уровней развития плавательных навыков и умений детей шестого года жизни

Высокий уровень (от 26 до 30 баллов): ребенок полностью погружается, делает несколько длительных выдохов. Во время лежания на груди и спине, подбородок прижат к груди, горизонтальное положение тела; руки и ноги свободно вытянуты, свободно лежит на груди. При скольжении сильный толчок от опоры; голова опущена в воду. Скольжение с движениями ног колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди). Скольжение с работой рук, ног и выдохом в воду - Гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе.

Средний уровень (от 20 до 25 баллов): ребенок погружается не полностью, редкие воздушные пузыри. Лежание - подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях. Скольжение - подбородок лежит на поверхности воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног - на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди). Скольжение с помощью движений ног рук и выдохом в воду, гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.

Низкий уровень (от 19 баллов и ниже): ребенок не погружается, нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и спине - плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна. Скольжение на груди и спине - Плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и спине с движениями ног - на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги. Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду - гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Дети 7-го года жизни

Погружение с выдохом в воду.

Уровни	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

Методика: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха - исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Высокий уровень - активное пускание пузырей. Средний уровень - редкие воздушные пузыри

Низкий уровень - нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине.

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	4,6 метра	4,3 метра
Средний	3,4 метра	3,0 метра
Низкий	3,0 метра	2,5 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта. Оба вида скольжения выполняются до полной остановки скольжения. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Высокий уровень - сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

Средний уровень - подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий уровень - плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	6,0 метров	5,50 метров
Средний	5,0 метров	4,50 метра
Низкий	4,0 метра	4,20 метра

Методика: И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Высокий уровень - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди).

Средний уровень - на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди).

Низкий уровень - на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	7,5 метров	7,0 метров
Средний	6,5 метров	6,0 метров
Низкий	5,5 метров	5,0 метров

Методика: И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Высокий уровень - попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.

Средний уровень - на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается. Низкий уровень - на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Протокол результатов педагогического мониторинга плавательных умений и навыков
детей 7-го года жизни. _____

№ п/п	Фамилия Имя Ребенка	Погружение с выдохом в воду				Скольжение				Скольжение с работой ног				Плавание способом «кроль»				Итого	
		уровень		кол-во		на груди		на спине		на груди		на спине		на груди		на спине			
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ

**Качественная характеристика уровней развития плавательных навыков и умений
детей седьмого года жизни.**

Высокий уровень (от 24 до 27 баллов): ребенок правильно выполняет несколько длительных вдохов и выдохов в воду. Активное пускание пузырей. Скольжение на груди и на спине: сильный толчок от опоры, голова опущена в воду. Скольжение на груди и на спине с движением ног - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди). Плавание способом «Кроль» на груди и спине - попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.

Средний уровень (от 17 до 23 баллов): ребенок делает несколько неполных вдохов и выдохов в воду: Редкие воздушные пузыри. Скольжение на груди и на спине - подбородок лежит на поверхности воды. Скольжение на груди и на спине с движениями ног - на

поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди). Плавание способом «Кроль» на груди и на спине - на каждый цикл работы обеих рук, ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.

Низкий уровень (от 16 баллов и ниже): ребенок делает слабые, непродолжительные вдохи и выдохи в воду. Нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине - плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине - на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине: Д - 5м. М - 5,5м. на каждый цикл работы обеих рук, ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

3.4 Перечень литературы

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать - М: Просвещение 1987
2. Булгакова Н.Ж. Плавание - М: Физкультура и спорт 1984
3. Васильев В. С. Обучение маленьких детей плаванию. - М-ФиС, 1961.
4. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду-[Детство-Пресс](#),2010, 80с.ISBN: 978-5-89814-142-4
5. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: методическое пособие. –СПб.: Изд-во «Детство- ПРЕСС», 2005-112 с. ISBN: 5-89814-299-1
6. Карпенко Е.Н., Кошкодан Е.Н., Короткова Т.П. Плавание: игровой метод обучения. - [Олимпия / Человек](#),2009,48 с. -ISBN: 978-5-903508-59-4
7. Методика обучения ребенка плаванию - Фирсов З. П.Плавание для всех. - М., 1983;
8. Макаренко Л.П. Плавание - М: Физкультура и спорт 1979
9. Милюкова И.В. Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно. – АСТ,2009. – 59.- ISBN: 5-17-039266-4, 978-5-17-039266-7
10. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. - М1ФиС 1974.
11. Осокина Т. И. Учите детей плавать. - М., 1985
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду - М: Просвещение 1991
13. Осокина Т. И. Как научить детей плавать.- М., 1959.
14. Плавание Сборник - М: Физкультура и спорт 1988
- 15.Павлова Т.Н., Чистова Н.А., Ахмедшина И.В. Использование средств плавания в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Олимпийский бюллетень №11.- Физкультура и спорт. - 2010.- С.97- 108.

16. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста.- [ГРАНД-ФАИР](#), 2008,120с. - ISBN: 978-5-8183-1474-7
17. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия. Игры. Праздники. - Скрипторий 2003, 2008, 88 с.ISBN: 978-5-98527-098-3
18. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с. ISBN 5-7695-2540-1
19. Типовая программа воспитания и обучения в детском саду.- М.:Просвещение, 1984.
20. Физическая культура в детском саду: Типовая программа - М: ФиС, 1984.
21. Фирсов З.П.Плавать раньше, чем ходить - ФиС. - 1987. - № 6;
22. Фирсов З. П. Плавание для всех - М: Физкультура и спорт, 1983
23. Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши - Плавание: Ежегодник. - М.: ФиС, 1984.