

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1  
От 20.07.2023



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №97»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по обучению плаванию в детском саду «Осьминожки»  
для детей 5-7 лет  
(срок реализации 2 года)**

Составитель:  
Груздева Г.В. – инструктор по физической культуре

Ярославль, 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## Содержание

### **I. Целевой раздел**

1. Пояснительная записка
- 1.1. Цели, задачи и принципы по реализации Программы. Ожидаемые результаты.
- 1.2. Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы.
- 1.3. Основания разработки дополнительной общеобразовательной программы.
- 1.4. Возрастные особенности детей.
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы.

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Образовательная деятельность
  - 2.1.1. Учебный план
  - 2.1.2. Требования к уровню подготовки воспитанников
  - 2.1.3. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование).
- 2.2. Формы, способы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников
- 2.3. Контрольно-измерительные материалы.  
Диагностика плавательных умений и навыков
- 2.4. Организация и санитарно – гигиенические условия проведения ООД по плаванию

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Организация НОД.
- 3.2. Условия реализации программы.
- 3.3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.
- 3.4. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

### **Литература**

## Паспорт Программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования по обучению плаванию в детском саду «Осьминожки» для детей дошкольного возраста.
Заказчик программы	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 97»
Целевая группа	Дети 5-7 лет
Цель Программы	Обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, воспитание потребности в здоровом образе жизни детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• освоение основных навыков плавания,</li><li>• воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.),</li><li>• воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием,</li><li>• формирование стойких гигиенических навыков.</li></ul>
Направленность	«Физкультурно – спортивная»
Вид деятельности	Плавание
Возраст обучающихся	5-7 лет
Срок реализации Программы	2 года

## 1. Целевой раздел

### 1. Пояснительная записка

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура.

Дополнительно к организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре включается ООД по плаванию, которая, способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию и укреплению здоровья ребенка, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Организация обучения плаванию осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли дошкольникам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать.

Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования «Обучение плаванию в детском саду» (далее Программа) разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Растем и развиваемся в детском саду» и программы «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой, которая не является основной образовательной программой по плаванию МДОУ «Детский сад № 97».

**Педагогическая целесообразность** обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

Программа по обучению плаванию предназначена для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Организованная образовательная деятельность проводится с 1 октября по 31 мая. Срок реализации программы - два года обучения.

## 1.1. Цели, задачи и принципы по реализации Программы

**Цели:** обеспечение всестороннего физического развития, обучение детей дошкольного возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков плавания, полученных на основных занятиях (НОД) посредством применения игрового метода на занятиях по плаванию; закаливание и укрепление детского организма.

### **Задачи:**

*Оздоровительные задачи:*

- Общее укрепление здоровья ребенка, содействие его гармоничному психофизическому развитию.
- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

*Образовательные задачи:*

- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле;
- Формировать двигательные умения и навыки;
- Содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, о плавании.

*Воспитательные задачи:*

- Научить детей уверенно держаться на воде;
- Формировать культурно - гигиенические навыки, навыки самообслуживания и личной гигиены;
- Формировать элементарные правила безопасного поведения на воде;
- содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию;
- развивать целеустремленность, настойчивость, самообладание, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

### **Принципы обучения:**

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. *Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. *Активность.* Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
4. *Наглядность.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование
5. *Последовательность и постепенность.* При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним необходимо приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

6. *Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

### 1.2. Основания разработки дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 –ФЗ,
- Конвенцией о правах ребенка,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изм. и доп. от 30.09.2020)
- Уставом МДОУ «Детский сад № 97» г. Ярославля от 21.01.2021,
- Положением о порядке оказания муниципальным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад № 97» платных образовательных услуг,
- Программами по обучению плаванию в детском саду, допущенными Министерством образования и науки Российской Федерации.

### 1.3. Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы

Программа рассчитана на 2 года

Возрастная группа	Количество ООД			Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
1 год обучения 5-6 лет	1	4	32	20-25 мин	80-100 мин	640-800 мин/ 10 часов 40 минут-13 часов 20 мин
2 год обучения 6-7 лет	1	4	32	25-30 мин	100-120 мин	800-960 мин/ 13 часов 20 мин-16 часов

### 1.4. Возрастные особенности развития детей.

Организованная деятельность физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир

ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации. Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;

- сформированные навыки подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Образовательная деятельность

#### 2.1.1. Учебный план

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в старшей группе – 20-25 мин., в подготовительной группе – 25-30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

#### Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№	Тема	Количество ООД
1.	Техника безопасности на занятиях , вводная беседа	1
2.	Ознакомление со свойствами воды	1
3.	Упражнения, обучающие дыханию	3
4.	Разучивание движения ног	2
5.	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	2
6.	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	2
7.	Имитация правильного поворота головы	2
8.	Разучивание элемента «поплавок»	3
9.	Всплывание и лежание на спине	3
10.	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног	4
11.	Имитация движения рук	3
12.	Плавание на груди и спине с доской и без нее	2
13.	Игры и эстафеты на воде	2
14.	Мониторинг плавательных умений	2
	Всего занятий	32

#### Учебно-тематическое планирование 2 год обучения

№	Тема	Количество ООД
1.	Упражнения, обучающие дыханию при плавании кролем на груди	2
2.	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	5

3.	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	5
4.	Разучивание и совершенствование способа «басс»	5
5.	Комбинированное плавание всеми способами	3
6.	Повороты	5
7.	Игры и эстафеты на воде	5
8.	Мониторинг плавательных умений	2
	Всего	32

### **2.1.2. Требования к уровню подготовки воспитанников**

#### **Уровень подготовки детей 1 - го года обучения**

Дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

- Задачи обучения.**
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
  - Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
  - Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
  - Научить выдоху в воду.
  - Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
  - Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.

- К концу года дети могут.**
- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
  - Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
  - Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
  - Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
  - Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
  - Скользить на груди с работой ног.
  - Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
  - Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
  - Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.

- Выполнять упражнение «Поплавок».

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

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

### **Уровень подготовки детей 2 - го года обучения**

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

#### **Задачи обучения.**

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
  - Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
  - Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
  - Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
  - Продолжать обучать выдоху в воду.
  - Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
  - Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
  - Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
  - Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- К концу года дети могут.**
- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
  - Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
  - Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
  - Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.

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

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

**Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающимися плаванием.**

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники:

**узнают:**

- правила поведения в бассейне;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

**умеют:**

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди, кроль на спине;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

**2.1.3. Содержание образовательной деятельности (календарный учебный график).**

***Календарный учебный график первого года обучения (5-6 лет)***

Октябрь	
Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне.</li> <li>- Закреплять умение самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены.</li> <li>- Учить погружаться в воду прыжком.</li> </ul>	<p>Диагностика плавательных умений</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду.</li> <li>- Закреплять умение передвигаться разными способами.</li> </ul>	
Ноябрь	
Занятие 5-6	Занятие 7-8
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию организма.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду прыжком.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить делать вдох и выдох на границе воды и воздуха.</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить доставать предметы из воды.</li> <li>- Учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить погружаться в воду прыжком.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Продолжать учить скользить с доской, лицо опущено в воду.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> </ul>
Декабрь	
Занятие 9 - 10	Занятие 11 - 12
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль.</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Продолжать обучать погружаться в воду с головой, доставать предметы со дна.</li> <li>- Продолжать учить скользить с плавательной доской.</li> <li>- Учить выполнять круговые движения руками назад.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать скоростно-силовые качества.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться прыжками, погружаясь в воду с головой.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> <li>- Развивать координационные способности.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду.</li> <li>- Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>
Январь	
Занятие 13-14	Занятие 15-16
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать скоростно-силовые качества.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> </ul>

<p>«Дельфины».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение собирать предметы со дна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка, на груди проплывая в обруч».</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективных действий в игре.</li> <li>- Развивать координационные способности.</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду.</li> <li>- Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Воспитание взаимопомощи и коллективным действиям в игре.</li> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять движение ногами способом кроль.</li> </ul>
Февраль	
Занятие 17-18	Занятие 19-20
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль.</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у поручня.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить скользить на груди с мячом, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание.</li> <li>- Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у поручня.</li> <li>- Учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>
Март	
Занятие 21-22	Занятие 23-24
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Учить работать ногами способом кроль на спине у поручня.</li> <li>- Закреплять умение выполнять выдох в воду.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом в полуприседе, бегом.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание.</li> <li>- Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>- Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание.</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду.</li> <li>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками вперед.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>
Апрель	

<p>Занятие 25-26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить скользить на спине, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить лежать на спине, выполняя упражнение «Звездочка».</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Закреплять умение собирать предметы со дна бассейна.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать обучать выполнять упражнение «Поплавок».</li> </ul>	<p>Занятие 27-28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить выполнять делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение делать выдох в воду.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Закреплять умение собирать предметы со дна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять - круговые движения руками назад.</li> </ul>
<p>Май</p>	
<p>Занятие 29-30</p> <p>Диагностика плавательных умений</p>	<p>Занятие 31-32</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна.</li> <li>- Умение выполнять движение ног кролем.</li> <li>- Умение скользить на спине с опорой о плавательную доску.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Продолжать обучать элементам игры «Два мяча на одной площадке».</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>

***Календарный учебный график второго года обучения (6-7 лет)***

<p>Октябрь</p>	
<p>Занятие 1-2</p>	<p>Занятие 3-4</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить погружаться в воду спадом.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками.</li> <li>- Совершенствовать умение доставать предметы из воды.</li> <li>- Закреплять умение работать ногами способом кроль.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> <li>- Развивать координационные способности.</li> </ul>	<p>Диагностика плавательных умений детей.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду.</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль.</li> </ul>	
Ноябрь	
Занятие 5-6	Занятие 7-8
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине».</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Продолжать учить делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине».</li> <li>- Закреплять умение работать ногами способом кроль.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Закреплять умение выполнять круговые движения руками вперед.</li> </ul>
Декабрь	
Занятие 9-10	Занятие 11-12
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение передвигаться прыжками, погружаясь в воду с головой.</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение выполнять вдох и выдох в воду.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди».</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками вперед, назад.</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Закреплять умение собирать предметы со дна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка, на груди проплывая в обруч».</li> </ul>
Январь	
Занятие 13-14	Занятие 15-16
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками.</li> <li>- Учить выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками.</li> <li>- Продолжать учить выполнять вдох над поверхностью воды, с поворотом головы, в воду сделав выдох, пуская пузыри.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль.</li> <li>- Продолжать скользить на спине с работой ног способом кроль.</li> </ul>
Февраль	
Занятие 17-18	Занятие 19-20
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить скользить на груди с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение передвигаться</li> </ul>

<p>работой ног способом кроль.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать скользить на спине с работой ног способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками.</li> <li>- Продолжать учить выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри.</li> </ul>	<p>разными способами: бегом, прыжками.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение выполнять выдох в воду.</li> <li>- Учить работать руками как при плавании способом кроль на груди.</li> <li>- Закреплять умение скользить на груди с мячом, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку.</li> </ul>
Март	
21-22	23-24
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить работать руками как при плавании способом кроль на груди.</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить работать руками как при плавании способом кроль на груди.</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками назад.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на спине».</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду при скольжении.</li> <li>- Продолжать выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> <li>- Продолжать учить передавать мяч.</li> <li>- Учить плавать в полной координации на груди способом кроль.</li> </ul>
Апрель	
25-26	27-28
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине».</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине».</li> <li>- Закреплять умение делать выдох в воду при скольжении.</li> <li>- Закреплять умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> <li>- Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль.</li> <li>- Учить плавать в полной координации способом кроль на спине.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине».</li> <li>- Закреплять умение делать выдох в воду при скольжении.</li> <li>- Закреплять умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении на спине.</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить плавать в полной координации способом кроль на спине.</li> </ul>
Май	
29-30	31-32
<p>Диагностика плавательных умений детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> <li>- Совершенствовать умение делать выдох в воду при скольжении.</li> <li>- Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль.</li> </ul>

	- Продолжать учить плавать в полной координации способом кроль на спине. - Совершенствовать полученные плавательные умения и навыки.
--	---

## **2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры (Приложение 1), забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к ООД плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

### **Формы организации детей:**

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

### **Рекомендуются такие формы ООД:**

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- спортивные досуги, развлечения.

### **Методы обучения плаванию:**

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности,

### **Средства обучения плаванию.**

- 1. Общеразвивающие и специальные упражнения:*
  - комплекс подводных упражнений;
  - элементы «сухого плавания».
- 2. 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.
- 3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*
  - движение рук и ног;
  - дыхание пловца;
  - согласование движений рук, ног, дыхания;
  - плавание в координации движений.
- 4. Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
  - прыжки на месте и с продвижением;
5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
- развитию умения передвигаться в воде;
  - овладению навыком погружения и открывания глаз;
  - овладению выдохам в воду;
  - развитию умения всплывать;
  - овладению лежанием;
  - овладению скольжением;
  - развитию физических качеств.

### ***Закономерность поэтапного формирования навыков плавания***

Результат (задачи)	Возраст детей
I этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Старшая группа
II этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).  Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Подготовительная группа

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

### **2.3. Контрольно-измерительные материалы. (Диагностика плавательных умений и навыков)**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Диагностика плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: тесты проводятся в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май) В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

### **Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 5-6 лет):**

#### **1. Скольжение на груди**

Стоя у бортика руки вперед, 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.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проскользил 4 метра и более;
- 3 балла – 3 м;
- 2 балла - 2 м;
- 1 балл – 1 м.

## **2. Скольжение на спине**

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

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проскользил 4 метра и более;
- 3 балла – 3 м;
- 2 балла - 2 м;
- 1 балл – 1 м.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проплыл 14-16м;
- 3 балла - 11-13м;
- 2 балла - 8-10м;
- 1 балл - менее 8м.

## **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проплыл 8м и более;
- 3 балла - 6-7м;
- 2 балла - 4-5 м;
- 1 балл - менее 4м.

## **Протокол мониторинга плавательных умений детей старшего дошкольного возраста**

Дата проведения \_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф. И. ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Плавание произвольным способом	Всего баллов

1.						
----	--	--	--	--	--	--

**Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 6-7 лет):**

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

Оттолкнувшись 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.

*Оценка:*

- 4 Балла - ребенок проплыл 8 метров;
- 3 балла- 6-7 метров;
- 2 балла- 4-5 метров;
- 1 балл - менее 4м.

**2. Плавание кролем на груди в полной координации**

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

*Оценка:*

- 4 Балла - ребенок проплыл 14-16 метров;
- 3 балла- 11-13 метров;
- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл - менее 8 метров.

**3. Плавание кролем на спине в полной координации**

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проплыл 14-16 метров;
- 3 балла- 11-13 метров;
- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл - менее 8 метров.

**4. Плавание произвольным способом**

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

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проплыл 8 метров и более;
- 3 балла - 6-7 метров;
- 2 балла - 4-5 метров;
- 1 балл - менее 3 метров.

Протокол мониторинга плавательных умений детей старшего дошкольного возраста

Дата проведения \_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф. И. ребенка	Упражнение «Торпеда» на груди	Плавание кролем на груди в	Плавание кролем на спине в	Плавание произвольным способом	Всего баллов
-------	---------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------------------	--------------

		или на спине	на полной координации	полной координации		
1.						

### **Оценочные материалы к программе**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Уровень формирования и развития определяется по четырем критериям: 4 балла - высокий, 3 балла - средний, 2 балла – ниже среднего, 1 балл - низкий. Итоги мониторинга оцениваются по количеству общих баллов. Всех контрольных упражнений.

16 - 14 – высокий уровень;

13 – 10 – средний уровень;

9 – 6 – ниже среднего уровень;

6 – 4 – низкий уровень.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

## **3. Организационный раздел.**

### **3.1. Организация НОД.**

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 50 мин после еды. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной

деятельности по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

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

Структура занятий традиционная и состоит из подготовительной, основной, заключительной частей.

**Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)**

Возрастная группа	Минимальная численность в подгруппе	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
5-6 лет	8	15	20-25
6-7 лет	8	15	25-30

### 3.2. Условия реализации программы.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- . освещенные и проветриваемые помещения;
- . ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- . текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- . дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- . анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

<b>Санитарные нормы температурного режима в бассейне</b>			
t воздуха в раздевалке (°C)	t воздуха в зале (°C)	t воздуха в бассейне (°C)	t воды (°C)
25-27	20-22	25-28	29-32

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

### 3.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Технические средства обучения (музыкальный центр)

14. Диски с музыкальными композициями для проведения разминки, подвижных игр, релаксации).

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

### **3.4. Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

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

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

- . внимательно слушать задание и выполнять его;
- . входить в воду только по разрешению преподавателя;
- . спускаться по лестнице спиной к воде;
- . не стоять без движений в воде;
- . не мешать друг другу, окунаться;
- . не наталкиваться друг на друга;
- . не кричать;
- . не звать нарочно на помощь;
- . не топить друг друга;
- . не бегать в помещении бассейна;
- . проситься выйти по необходимости;
- . выходить быстро по команде инструктора.

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

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н. Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л. Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А. В. Козлов. - М.: Просвещение, 1993.
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л. П. Макаренко. - М. :Физкультура и спорт, 1983.- 288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т. И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.

11. Сажина С. Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С. Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.- М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
14. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста».