

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МДОУ
«Детский сад №3 Золотая
рыбка»
Протокол №1 от 12.09.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №224 от 13.09.2023г. о.д.
Заведующего МДОУ
«Детский сад №3 Золотая рыбка»
_____ Е.А Курдюмова

**ПРОГРАММА ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ
детей дошкольного возраста
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

Ростов 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3-4
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5 - 12
1.1	Пояснительная записка	6
1.1.1	Цели и задачи ООП ДО	6
1.1.2	Принципы и подходы Программы	7
1.1.3.	Характеристики особенностей физиологического развития детей дошкольного возраста	7 - 10
1.2.	Планируемые результаты реализации Программы	10 - 11
1.2.1.	Оценивание качества образовательной деятельности по плаванию	12
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	13 - 19
2.1.	Описание образовательной деятельности по плаванию в соответствии с физическим направлением развития ребенка в дошкольных группах МДОУ	14 - 15
2.2.	Описание образовательной деятельности по плаванию в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.	15 - 17
2.3.	Характеристика основных навыков плавания	17 - 18
2.4.	Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников	18 - 19
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	20 - 35
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации Программы.	21 - 23
3.2.	Кадровые условия реализации Программы	23 - 25
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы	26 - 27
3.4.	Место занятий плаванием в режиме дня	27 - 30
3.5.	Проектирование воспитательно-образовательного процесса	31 - 33
3.6.	Обеспечение безопасности ООД по плаванию	33 - 34
3.7.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	35
	ПРИЛОЖЕНИЯ	36
1	Приложение 1 – Методика обследования сформированности плавательных навыков	
2	Приложение 2 – Перспективное планирование ООД по плаванию	
3	Приложение 3– Программно-методическое обеспечение	
4	Приложение 4– Перечень оснащения РППС бассейна	

ВВЕДЕНИЕ

Парциальная программа по плаванию МДОУ «Детский сад №3 Золотая рыбка» (далее Программа) разработана рабочей группой педагогов на основе Федерального государственного стандарта дошкольного образования (приказ № 1155 от 17.10.2013 г.), учреждения с учётом Примерной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)). Данная программа включена в часть ООП ДО, формируемую участниками образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическая культура (плавание)» детей дошкольного возраста от 3 до 7 (8) лет в МДОУ «Детский сад №3 Золотая рыбка». В ней отражено содержание работы по направлению «Физическое развитие воспитанников», а именно – обучение детей дошкольного возраста плаванию.

Особенность этой программы заключается в том, что она может быть использована как программа по дополнительному образованию – предоставлению платных образовательных услуг для дошкольных образовательных учреждений, не имеющих бассейна.

При разработке программы педагоги руководствовались:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (зарегистрировано Минюстом РФ 02.11.2022г. рег.№70809 в редакции от 29.12.2022г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2022г. №874 «Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ» (зарегистрировано Минюстом РФ 02.11.2022г. рег.№70809);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 (зарегистрировано Минюстом РФ 14.11.2013г. №30384 в ред.от 21.01.2019г.)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022г. №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (действуют до 01.03.2027г.)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- СанПиН 2.1.2.1188-03 Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

Срок реализации программы – 4 года.

Язык обучения – русский.

Приоритеты Программы:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие плавательных навыков с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, содействие осознанному выполнению упражнений в воде;
- создание условий для личностного роста ребенка, обогащение его двигательного опыта и осознанный перенос освоенных движений в самостоятельную деятельность;
- ознакомление дошкольников с водными видами спорта, выдающимися спортсменами России;
- взаимодействие семьи и МДОУ по адаптации детей к водной среде, приобщению к активному здоровому образу жизни.

В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта – освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Плавание имеет огромное воспитательное значение. Оно создает условия для формирования личности, а также приобщает детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентирует на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений плавания детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить жизнь ребенка. Только взрослые в ответе за своевременное приобщение ребенка к плаванию. Ведь умение плавать приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных образовательных учреждений.

1.1.1. Цель и задачи Программы

Цель: создание условий для формирования устойчивых плавательных навыков у детей дошкольного возраста.

Задачи:

оздоровительные:

- совершенствование механизма терморегуляции, повышающего устойчивость организма детей к воздействиям внешней среды и, прежде всего, к температурным изменениям воды;
- развитие всех систем и функций организма;
- формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.

образовательные:

- формирование плавательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта.
- развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
- обогащение представлений о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, безопасном поведении на воде.

воспитательные:

- воспитание культурно-гигиенических навыков.
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность, самообладание и т.д.).

- формирование интереса и любви к спорту, чувства гордости за достижения спортсменов, занимающихся водными видами спорта в РФ.

1.1.2. Принципы и подходы Программы

Программа по плаванию базируется на *общих педагогических принципах*:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к освоению плавательных упражнений;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе плавательной деятельности;
- *принцип постепенности* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к плаванию на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей мотивируют к осознанию ценности здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

1.1.3. Характеристики особенностей физиологического развития детей дошкольного возраста

Общие характеристики специфических особенностей детского организма, которые необходимо учитывать при организации занятий плаванием

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, однако у детского организма имеются свои специфические особенности.

При плавании движения характеризуются большими амплитудами, пластичностью и динамичностью, но мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Объем крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие и ток крови по ним не затруднен, но сердце ребенка быстро утомляется при движении, легко возбуждается и не сразу приспосабливается к

изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда возникает необходимость частого отдыха детского организма.

Позвоночник ребенка отличается мягкостью и эластичностью. При плавании давление на опорно-двигательный аппарат и особенно позвоночник заметно снижается. Плавание является укрепляющим и корригирующим средством для опорно-двигательного аппарата. Дозированная нагрузка при плавании благотворно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы ребенка, способствует нагрузке на мышцы и органы дыхания. Жизненная емкость легких значительно возрастает.

Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Причем техника эта рациональна и экономична, так как хорошая плавучесть позволяет не тратить силы на поддержание тела у поверхности воды, а отдать максимум энергии на продвижение вперед.

Известно, что успехи в освоение техники плавания во многом зависят от гидродинамических качеств пловца, таких, как форма и поверхность тела. Они определяют обтекаемость, плавучесть, устойчивость равновесия и другие качества юного пловца. Тело ребенка имеет лучшую обтекаемость и создает меньшее сопротивление при движении в воде. Поперечное сечение тела у ребенка меньше, чем у взрослого, что также уменьшает сопротивление воды и позволяет затрачивать меньше силы на продвижение вперед.

Возрастные характеристики специфических особенностей детского организма, которые необходимо учитывать при организации занятий плаванием

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4 лет

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. Весовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст: от 4 до 5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная

ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст: от 5 до 6 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота,

ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст: от 6 до 7 (8) лет

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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.

1.2. Планируемые результаты реализации Программы

Целевой компонент деятельности педагогов МДОУ по ФГОС ДО

К целевым ориентирам дошкольного образования (на этапе завершения дошкольного образования) по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с программой МДОУ относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- ребенок умеет подчиняться правилам и социальным нормам, способен к волевым усилиям;
- у ребенка развиты крупная и мелкая моторика, он подвижен и вынослив, владеет основными движениями.

Основным видом движений может являться плавание.

Промежуточные планируемые результаты по образовательной области «Физическое развитие (плавание)»

Ребенок 4 лет способен:

- погружать лицо и голову в воду;
- ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук; бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
- выполнять упражнение «Крокодилычик» с работой ног; выполнять вдох над водой и выдох в воду;

- пытаться выполнять выдох с погружением в воду;
- прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди; пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине; пытаться скользить по поверхности воды.

Ребенок 5 лет способен:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- бегать в воде парами;
- пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку; делать попытку доставать предметы со дна;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»;
- выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед; выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
- скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире»; выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Ребенок 6 лет способен:

- погружаться в воду, открывать глаза в воде; бегать парами;
- нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку; доставать предметы со дна;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»; выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскочить в воду головой вперед; скользить на груди с работой ног, с работой рук;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской; продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди; выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине; выполнять упражнение «Поплавок».

Ребенок 7 (8) лет способен:

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой; нырять в обруч, проплыть 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;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской; продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине; выполнять разные упражнения на груди и на спине;
- плавать на груди и на спине с работой рук, с работой ног; пытаться плавать произвольным способом на груди и на спине.

1.2.1. Оценивание качества образовательной деятельности по плаванию

Оценка качества образовательной деятельности по плаванию проводится по методике А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей (Приложение 1). Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специальных двигательных качеств. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по следующим параметрам:

- качество сформировано полностью;
- качество находится в стадии формирования;
- качество не сформировано.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Описание образовательной деятельности по плаванию в соответствии с физическим направлением развития ребенка в дошкольных группах МДОУ

Физическое развитие

В соответствии с ФГОС ДО: «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Принцип интеграции содержания дошкольного образования – альтернатива предметному принципу построения образовательной программы. Основным образовательным направлением при обучении плаванию является «Физическая культура», особое внимание уделяется разделу ЗОЖ.

Связь с другими образовательными областями

Социально– коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога с детьми и др.
	Развитие общения детей друг с другом и взрослыми в процессе двигательной активности
	Формирование трудовых умений и навыков при организации двигательной деятельности
	Формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности
Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира через проблемно-игровую деятельность

Речевоеразвитие	Использовать художественные произведения для формирования мотивации к двигательной активности.
Художественно-эстетическое развитие	Развивать умение отражать свои представления о двигательной деятельности (плаванию) в продуктивной деятельности
	Использовать средства музыки для обогащения двигательных ощущений, развития двигательного творчества

2.2. Описание образовательной деятельности по плаванию в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

Младшая группа.

Физическое развитие.

В младшей группе начинается период освоения детей в воде. Приучать детей чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно. Знакомить с некоторыми свойствами воды.

Обучать различным передвижениям в воде, погружению.

Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.

Учить различным прыжкам в воде.

Делать попытки лежать на воде.

Учить простейшим плавательным движениям ног.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

ЗОЖ

Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.

Формировать гигиенические навыки: знать личные вещи; самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности; принимать душ; вытираться при помощи взрослого.

Средняя группа.

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

Задачи обучения.

Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. Продолжать знакомить со свойствами воды.

Продолжать обучать передвижениям в воде. Учить погружаться в воду.

Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. Обучать выдоху в воду.

Учить открывать глаза в воде. Учить различным прыжкам в воде.

Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде. Учить выполнять плавательные движения ногами.

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

ЗОЖ

Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.

Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Укреплять мышечный корсет.

Активизировать работу вестибулярного аппарата.

Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности; аккуратно вешать и складывать вещи; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела.

Старшая группа.

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

Продолжать знакомить со свойствами воды.

Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине. 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 различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.

Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.

Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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

ЗОЖ

Способствовать закаливанию организма. Повышать общую и силовую выносливость мышц. Увеличивать резервные возможности дыхания.

Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

Формировать гигиенические навыки: научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться; самостоятельно мыться под душем; тщательно вытирать все тело в определенной последовательности.

Подготовительная к школе группа.

Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию

Подготовительная к школе группа.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания.

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

Задачи обучения.

Продолжать знакомить со свойствами воды.

Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине. Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. Научить выдоху в воду.

Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время. Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.

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.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

ЗОЖ

Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку. Повышать работоспособность организма.

Обучать приемам самопомощи помощи тонущему. Приобщать к здоровому образу жизни.

Формировать гигиенические навыки: быстро раздеваться и одеваться; принимать душ; насухо вытираться; следить за чистотой принадлежностей бассейна.

2.3. Характеристика основных навыков плавания

	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольже-ние	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в

	воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

2.4. Особенности взаимодействия с родителями воспитанников

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей – положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованное взаимодействие со взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области плавания. Только при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей можно добиться позитивных результатов в развитии у детей плавательных навыков. Взаимодействие инструктора по плаванию с родителями имеет определенные особенности.

В работу по приобщению воспитанников к плаванию родители вовлекаются поэтапно:

- *на первом этапе* выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах привития культурно-гигиенических навыков, закаливания детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит посредством анкетирования.
- *второй этап* - это составление перспективного плана и плана работы с родителями.
- *на третьем этапе* – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья, обучения детей плаванию.
- *на четвертом этапе* устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью создания условий в семье для полноценного обучения детей плаванию.

Продуктивно используются традиционные формы (родительские собрания, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники).

Родительские собрания, конференции – это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников), пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей – беседы, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию.

Групповые, индивидуальные и тематические консультации организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы, знакомящие родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей в процессе обучения плаванию, способствующие преодолению у родителей поверхностного, субъективного мнения о роли плавания в жизни ребенка.

Взрослые должны иметь представление о том, что работа с детьми основывается на научных исследованиях в этой области, носит планомерный и систематический характер, а разработанная программа определяет цели, задачи; учебно-тематический план регламентирует содержание занятий и их последовательность; плавательные движения и игровые упражнения, используемые на занятиях, соответствуют возрастным возможностям воспитанников; постепенное введение более сложных элементов планируются в зависимости от уровня развития детей и степени освоения ими программных задач, определяются требования к уровню плавательной подготовленности в каждой возрастной группе.

Наглядно-информационные формы взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общения с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

- *информационные стенды*, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;
- *папки-передвижки*, знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и т.д.;
- *результаты диагностических исследований* об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;
- *рекомендации, практические советы*, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию;
- *выставка детских рисунков и рассказов* о плавании «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово» (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);
- *фоторепортажи* «Хороши пловцы-малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по плаванию;
- *фотосессии* детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения.

Совместная деятельность инструктора по плаванию и родителей воспитанников включает привлечение родителей к организации Дней здоровья, спортивных семейных соревнований, маршрутов выходного дня (в бассейн, спортзал и пр.), семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

Использование инструктором по плаванию данных форм общения с взрослыми играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к обучению детей плаванию в ДОО. Разработанная и реализуемая система взаимодействия инструктора по плаванию с семьей эффективна в приобщении дошкольников к плаванию, позволяет создать общий эмоционально-положительный настрой родителей, сформировать интерес дошкольников к занятиям в бассейне.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Плавание, как двигательное действие требует специально организованного психолого-педагогического воздействия с учетом специфики водной среды, определяющей принципиальные различия между наземными и водными локомоциями.

Детский организм нежный, хрупкий, окончательно еще не сформированный. Поэтому необходимо тщательно учитывать личностные способности, склонности, а главное, возможности каждого ребенка.

Ведущее место в обучении плаванию дошкольников занимает игровой метод. Он обеспечивает необходимую заинтересованность детей, позволяет учитывать число повторений одних и тех же упражнений.

Среди мотивов, побуждающих детей к занятиям плаванием, основную роль играют желание и стремление к игровым действиям и совместным занятиям в воде. Особенности подбора игр и игровых ситуаций на этапе освоения с водной средой определяются в первую очередь особенностями этой самой непонятной малышам среды. На обучающегося плаванию ребенка действует множество факторов, не встречавшихся ему при наземном передвижении, с которыми он не в состоянии сразу освоиться. Это, прежде всего, переключение привычных реакций, связанных с твердой опорой и передвижением в разнородной среде - земля - воздух, адаптацией с новым способом опоры о воду и передвижением в однородной водной среде; отсутствие антигравитационных рефлексов и переход к действиям в условиях относительной невесомости; перестройка дыхания; замена локомоций в условиях относительной невесомости, перестройка дыхания, замена локомоций в вертикальном положении на локомоции в положении горизонтальном.

Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой, что помогает детям преодолевать чувства неуверенности и страха, способствует быстрому процессу адаптации в воде. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. Игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений спортивного способа плавания, для достижения устойчивости навыков.

При обучении дошкольников плаванию используют самые разнообразные формы – игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами соревнований, эстафеты. Выбирая игры и методические приемы, нужно учитывать возраст, количество детей в группе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком предлагаемых движений. Игры подбираются в соответствии с поставленной определённой воспитательно-образовательной задачей.

Важно чтобы в игре участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде. Для наиболее эффективной организации занятий с детьми используют различные поддерживающие средства. Это доски из пенопласта, надувные игрушки (резиновые круги, мячи и т.д.), а также мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывания глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна), обручи для упражнений на погружение в воду. Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество

мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Игры также подбираются по направленности воздействия. Для воспитания ловкости надо обновлять и варьировать знакомые игры, ставить перед играющими новые задачи на координацию движений, проводить игры с более сложными правилами коллективных и индивидуальных действий. Для воспитания быстроты полезно проводить игры, требующие незамедлительных двигательных ответов в часто изменяющейся обстановке, усложненное дополнительными заданиями, а также с преодолением расстояния 5 - 10 метров на скорость. Учитывая возрастные особенности детей, игры в воде являются наиболее эффективным средством начального обучения плаванию.

Они формируют у детей самые первые необходимые для плавания движения, дают начало развитию физических качеств. С помощью подвижных игр в воде воспитываются воля, характер, чувство товарищества, коллективизма. Важнейшее значение игр состоит в том, что они одновременно развивают моторную и психическую сферы деятельности ребенка. При обучении плаванию дошкольников игра занимает основное место на занятии, а если быть точнее, то можно сказать, что занятие - это одна игра с постоянно меняющимися сюжетами и правилами.

Игровой характер обучения отражает необходимость внимательного и требовательного, но в тоже время непринужденного подхода к детям, обуславливает живое участие педагога в процессе обучения. Доступно для детей должны быть преподнесены все элементы организации игры объяснение, техническая сложность двигательных действий, включаемых в игру. Необходимо разъяснить занимающимся значение игры для лучшей подготовки к овладению навыком плавания. Объяснение не должно быть слишком подробным, чтобы не ограничивать самостоятельное мышление участвующих в игре, не подавлять их активность. Дети легче ориентируются в игре, концентрируя внимание на главном. В некоторых случаях предварительное объяснение новой игры полезно сопровождать показом типичных действий.

Доступность игры на воде не означает, однако, легкость ее содержания. Очень легкие игры могут оказаться малоэффективными для решения конечных учебных задач и, кроме того, вызвать потерю интереса к занятиям.

Особенности методики проведения игр на занятиях по освоению с водой состоит в том, что между играми и игровыми ситуациями, включенными в НОД, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая взаимосвязь. На одном и том же занятии нежелательно совмещать изучение новых игровых ситуаций с разучиванием новой игры. Надо правильно определить место выбранной игры среди игровых ситуаций и учитывать ее длительность. Только в этом случае будет обеспечено решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

В процессе игр в воде необходимо соблюдать правила «от известного к неизвестному», «от легкого к сложному», а это значит опираться при изучении новой игры на ранее усвоенные навыки, учитывать координационную сложность игровых действий, нагрузку, получаемую юными пловцами в процессе игры.

Рациональная организация занимающихся в процессе игр на этапе освоения с водой предполагает предъявление двигательных задач постепенно нарастающей трудности. Критерием оценки степени в играх следует считать такое установление

последовательности двигательных задач, решение которых обеспечивало бы детям больше успехов, чем неудач.

Игровой метод на занятиях по плаванию применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом. Важно подбирать наиболее эффективные методы и методические приемы в организации игровой деятельности занимающихся, принимая во внимание уровень их физической и плавательной подготовленности, функциональные и психические особенности организма детей, а также условия в которых проводятся занятия.

Участвуя в играх, дети должны научиться проявлять сдержанность и самодисциплину, упорство, настойчивость, нетерпимое отношение к проявлению грубости в игре, уважение победителей к побежденным. Поскольку от особенностей начального обучения зависит структура формируемой системы двигательных действий в новой среде, и прежде всего ее сенсорной части, эти особенности определяют дальнейшее направление выработки навыка плавания.

Навыки, сложившиеся на основе применения широкого круга игр и игровых ситуаций оказываются значительно более, пластичными, легче переносятся в новые, измененные обстоятельства, чем те, которые формировались при суженной, ограниченной выборке средств и условий, задач. Этому способствует применение всевозможных развлечений в воде, на занятиях по плаванию.

3.2. Кадровые условия реализации Программы

Организация работы бассейна обеспечивается сотрудниками МДОУ, выполняющими свой функционал:

Заведующий детским садом осуществляет общее руководство работой бассейна в МДОУ. Он включает ООД по плаванию в общий план работы дошкольного учреждения; обеспечивает условия ее проведения в детском саду; определяет обязанности сотрудников и контролирует их выполнение; совместно с медицинским персоналом дошкольного учреждения и инструктором по плаванию несет ответственность за безопасность детей и соблюдение всех требований, предъявляемых к условиям и организации занятий плаванием.

Старший воспитатель совместно с заведующим, инструктором по плаванию, воспитателями дошкольных групп и медицинским персоналом участвует в разработке графика работы бассейна, определяет время ООД по плаванию в режиме дня каждой возрастной группы; оказывает помощь воспитателям в организации педагогического процесса в группах, занимающихся плаванием, при необходимости вносит изменения в режим дня, помогает воспитателям в работе с родителями. Важной обязанностью старшего воспитателя является контроль за педагогической работой в детском саду в целом и в том числе за проведением ООД по плаванию.

Инструктор по плаванию организует ООД по плаванию. Вместе с заведующим детским садом и старшим воспитателем он составляет расписание для каждой возрастной группы. Проводит ООД по плаванию в соответствии с программой, заполняет журнал, где фиксирует содержание занятий и усвоение их детьми, а также учет посещаемости, выясняет причины пропуска занятий.

Инструктор по плаванию беседует с воспитателями групп и обслуживающим персоналом, с родителями, с детьми, впервые начинающими заниматься, разъясняет им правила поведения в помещении бассейна. Он оказывает необходимую помощь детям при раздевании, принятии душа, особенно если отсутствует младший воспитатель.

Вместе с медсестрой бассейна проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Он полностью отвечает за порядок во время ООД и безопасность детей.

В обязанности инструктора плаванию входит также постоянное совершенствование своего мастерства, методических приемов работы с детьми, а также пропаганда плавания среди сотрудников детского сада и родителей; участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы.

Воспитатель ведет работу в своей возрастной группе. Совместно с заведующим, старшим воспитателем, инструктором по плаванию и медицинскими работниками составляет расписание занятий группы с учетом посещения детьми бассейна и следит за его выполнением.

Воспитатель вместе с родителями готовит детей к ООД по плаванию: проводит закаливающие процедуры; показывает детям все помещения бассейна, знакомит с правилами поведения в бассейне и непосредственно во время занятий, учит быстро раздеваться и одеваться.

Воспитатель следит за тем, чтобы у детей были все купальные принадлежности, перед каждым занятием проверяет их наличие, помогает детям подготовить все необходимое, поддерживает тесную связь с родителями.

Младший воспитатель следит за чистотой и порядком, помогает детям при раздевании и одевании, вместе с воспитателем проветривает помещения, создает такие условия в групповой комнате, чтобы дети после посещения бассейна не простужались. В день проведения занятий он своевременно приводит детей в бассейн, готовит подгруппы к занятиям в воде, оказывает помощь при проведении гигиенических процедур. Когда дети занимаются плаванием, готовит фиточай. После занятий по плаванию следит за тем, чтобы дети хорошо вытирались, помогает им убрать купальные принадлежности в индивидуальные пакеты, сопровождает их в групповое помещение.

Врач детского сада проводит плановые медицинские осмотры, а также наблюдает за состоянием здоровья и физическим развитием детей, занимающихся плаванием, периодически контролирует соответствие физических нагрузок физиологическим возможностям организма детей. Он поможет выбрать наиболее подходящий момент для начала регулярных занятий, даст нужные рекомендации, при использовании которых плавание принесет максимальную пользу здоровью и развитию ребенка. Перед началом обучения плаванию особенно важно своевременно выявить у детей хронические заболевания - тонзиллит, бронхит, отит и др. Допуск этих детей к занятиям и условия, при которых они могут обучаться плаванию, определяются соответствующими специалистами для каждого ребенка в отдельности. Нужно помнить о том, что дети с хроническими заболеваниями носоглотки, дыхательных путей в состоянии компенсации особенно нуждаются в закаливании, однако характер воздействия водных процедур для них должен быть щадящим. Дети с кожно-аллергическими заболеваниями, экземой, другими кожными болезнями к занятиям плаванием не допускаются вплоть до полного исчезновения клинических проявлений болезни. Разрешение на посещение ими бассейна дает

дерматолог. При анализе текущей заболеваемости особое внимание врач детского сада должен обратить на частоту повторности и динамику заболеваний острыми респираторно-вирусными инфекциями.

Часто болеющими считаются дети, переболевшие в течение года 4 раза и более, они требуют пристального внимания со стороны взрослых, особенно на физкультурных, плавательных занятиях. Следит, чтобы по отношению ко всем детям осуществлялся индивидуальный подход.

Медицинская сестра бассейна контролирует санитарное состояние всех помещений, бассейна, оборудования, купальных принадлежностей; следит за температурным режимом в помещении бассейна, влажностью воздуха, состоянием воды. Обнаружив недоброкачественность воды, медсестра должна связаться с санитарной службой, которая проведет дополнительные анализы.

Перед каждым занятием медсестра осматривает детей, если отсутствует врач детского сада, освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие. Она регистрирует посещение детьми бассейна, указывает причины пропуска занятий.

Во время занятий в бассейне медсестра наблюдает за состоянием каждого ребенка, оказывает необходимую помощь. Особое внимание она уделяет детям менее закаленным или начавшим заниматься после болезни. Для них время пребывания в воде должно быть сокращено. Медсестра следит за тем, чтобы ребенок несколько раньше вышел из бассейна, принял душ, помогает ему растереться полотенцем, одеться, при отсутствии младшего воспитателя отводит в групповую комнату.

Старшая медицинская сестра участвует в проведении плановых медицинских осмотров детей, в течение года систематически контролирует состояние их здоровья и физическое развитие. Она следит за своевременным выполнением всех лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий в детском учреждении, соблюдением санитарно-гигиенических требований к содержанию помещений, состоянием воздушно-теплового режима, выполнением режима дня.

Старшая медицинская сестра совместно с врачом детского сада решает вопрос о допуске детей к занятиям плаванием с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей; в соответствии с заключением врача освобождает детей от занятий плаванием после перенесенных заболеваний, обеспечивает выполнение щадящего режима для детей с отклонениями в состоянии здоровья, часто болеющих, и индивидуализацию физических нагрузок; при инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных групп до окончания сроков карантина. Ведет учет и регистрацию физического развития, состояния здоровья и заболеваемости детей, занимающихся плаванием, а также организует совместно с врачом санитарно-просветительную работу с родителями, воспитателями и обслуживающим персоналом.

Содержание бассейна в надлежащем санитарно-гигиеническом состоянии обеспечивает **уборщик помещений в бассейне**. В его обязанности входят гигиеническая обработка ванны бассейна при смене воды, тщательная уборка раздевальных, душевых и туалетных.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Бассейн расположен в отдельном одноэтажном здании, соединен с основным зданием МДОУ коридором, в котором имеются два входа – из основного здания и отдельный, через тамбур с территории МДОУ.

Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с гигиеническим принципом поточности: коридор – раздевальная — душевая — ножная ванна — зал с чашей бассейна.

Бассейн имеет общую площадь основных и вспомогательных помещений 184,3м² из которых:

- коридор- 53,3м²
- раздевальная комната – 15,0 м²
- бойлерная, хлораторная – 16,1м²
- душевая - 5,5 м²
- туалетные комнаты – 2,6 м²
- помещение с чашей бассейна – 65,3 м²
- кабинет персонала – 5,8 м²
- помещение с технологическим оборудованием – 9,7 м²
- и прочее – 12,2 м²

Бассейн оборудован плавательной чашей с уклоном: длина – 8,55м, ширина – 3,75м, глубина – 0,8м с уклоном – 0,9м, зеркальная гладь воды – 32,06м.

Инженерное обеспечение: горячее и холодное водоснабжение, канализация, отопление - централизованное, вентиляция, естественное и искусственное освещение (люминесцентное), технологическое оборудование по очистке воды (Насос циркулярный SCR 25/40 Италия, насос SC 100(B), Фильтр Fiberpool ZBV 1052, Станция хим. дозации JUNIOR, насос дозирующий для ph/CL 8л/с).

Сервисное обслуживание бассейна производит ООО «Контакт – Верхняя Волга»

Деятельность плавательного бассейна осуществляется согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 29.05.2013 № 28564 и «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. СанПиН 2.1.2.11.88-03» от 3 0.01.2003 №4.

Уборка помещений производится ежедневно, в конце рабочего дня, в перерывах между занятиями – по необходимости. Ежедневной дезинфекции подлежат помещения туалета, душевых, раздевалки, обходные дорожки, скамейки, дверные ручки, поручни.

Генеральная уборка проводится не реже одного раза в месяц.

При полной смене воды проводится механическая очистка и обработка дезинфицирующим препаратом.

Журнал регистрации результатов производственного лабораторного контроля ведёт старшая медицинская сестра.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры уровня воды для каждой возрастной группы

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина (м)
Младшая	+ 30... +32	+26... +28	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29	+24... +28	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28	+24... +28	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28	+24... +28	0,8

3.4. Место занятий плаванием в режиме дня

Организация занятий плаванием в МДОУ осуществляется в комплексе со всеми формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только их сочетание может дать положительный результат в укреплении детского здоровья, закаливании организма и приобретения плавательных навыков.

Приоритетное направление деятельности МДОУ – физическое развитие воспитанников реализуется по нескольким взаимосвязанным позициям:

- полноценное питание;
- использование здоровьесберегающих технологий;
- оптимальный двигательный режим;
- физическое воспитание;
- воспитание гигиенической культуры;
- формирование основ безопасного поведения;
- детский туризм.

В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок, фитотерапию. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, специалистами в работе с детьми.

Занятия «сухой гимнастикой» в бассейне и оздоровительное плавание проводит инструктор по плаванию, начиная с младшей группы. Большая роль в подготовке и к ООД по плаванию отводится воспитателям групп, которые работают в тесном контакте с инструктором по плаванию и медицинским персоналом МДОУ. Вместе с медсестрой бассейна определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от

занятий, поддерживают тесную связь с родителями. Обязательно проводится табелирование детей.

Инструктором по плаванию используется видовое разнообразие ООД, среди которого преобладают: игровые, сюжетные, тематические, интегрированные, занятия. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с октября по май месяц. Количество занятий: в неделю – 1 раз; в месяц – 4; в год – 36; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней. Наиболее эффективными приемами работы с детьми являются игровые задания на перевоплощение, придумывание новых способов использования физкультурного оборудования, новых способов передвижения, имитация движений, пластические этюды, художественное слово, музыкальное сопровождение. В ходе совместной деятельности воспитатели продолжают работу специалистов, организуют условия для самостоятельной детской деятельности по физическому развитию и формированию основ двигательной культуры. Эффективными формами работы с детьми нашего учреждения в этом направлении являются «минутки здоровья», игры, беседы, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование, создание игровых ситуаций по формированию основ безопасного поведения, приобщению к ЗОЖ. Воспитанники приобретают элементарные представления по сохранению и укреплению своего здоровья, безопасному поведению на воде, учатся анализировать самочувствие.

Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей раннего и дошкольного возраста. Их перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся в учреждении условий для их проведения. В систему закаливающих процедур внесено оздоровительное плавание.

При организации закаливания учитываются следующие *требования*:

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий;
- воздействие на разные участки тела различаются и чередуются как по силе, так и длительности;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения увеличивается.

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (минут в день)				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием детей на улице (в теплую погоду)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями		30	30	30	30
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	5	8	10	10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально (учитывая состояние здоровья ребенка)				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето - воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето - воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день с учетом погодных условий (общая продолжительность – 3,5 часа)				
Полоскание горла (рта) после первого завтрака и обеда	Закаливание водой в повседневной жизни			3-7	3-5	3-4
Дневной сон безмаек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна в кроватях с последующим переходом в групповое помещение	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна - разница температуры воздуха в спальне и группе)	3	4	5	8	8
Оздоровительное плавание	Водные процедуры	1 раз в неделю в соответствии с действующими СанПиН				

Учитывается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования. Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивается инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощряется самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывается у детей интерес к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно проводится утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки и динамические паузы длительностью 1–3 минуты.

Двигательный режим в на теплый и холодный период года не изменяется. Однако, при слишком высокой температуре в летний период и слишком низкой в зимний - двигательная активность детей соответственно регулируется педагогическим и медицинским персоналом детского сада.

При включении в режим дня занятий по плаванию в него вносятся некоторые изменения. Занятие по плаванию организуется вместо третьего физкультурного занятия. Организованная непрерывная образовательная деятельность по плаванию проходит не ранее чем через 40 мин после принятия пищи. Утренняя прогулка после занятий плаванием не проводится.

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

Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Младшая	2(3)	8-10	15	30
Средняя	2	10-12	20	40
Старшая	2	10-12	25	50
Подготовительная к школе	2	10-12	30	60

В течение второй недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста (приложение 1).

3.5. Проектирование воспитательно-образовательного процесса

Распределение количества занятий по плаванию в возрастных подгруппах на учебный год

Возрастная подгруппа	Количество занятий		
	В неделю	В месяц	В год
Младшая	1	4	36
Средняя	1	4	36
Старшая	1	4	36
Подготовительная к школе	1	4	36

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

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	праздники	развлечения	праздники	развлечения
2 младшая группа		1 раз в месяц		15 – 20 мин
Средняя группа	2 раза в год	1 раз в месяц	до 45 мин	20 – 25 мин
Старшая группа	2 раза в год	1 раз в месяц	до 1 часа	25 – 30 мин
Подготовительная к школе	2 раза в год	1 раз в месяц	до 1 часа	25 – 30 мин

Длительность образовательной деятельности, развлечений и праздников в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения, адаптивности к воде. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается до нормы.

Используемые методы и приемы:

- *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, видеосюжетов, 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, выполнение контрастных движений.

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

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

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

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Технику способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения.

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность,

постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

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

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

Этапы обучения плаванию:

Весь процесс обучения плаванию делится на четыре этапа:

- 1) Показ техники изучаемого способа плавания воспитателем; использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, кинофильмов и др.) одновременно с беседой об оздоровительном значении данного способа.
- 2) Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений).

Проводится на суше и в воде.

- 3) Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений.
- 4) Закрепление и совершенствование техники плавания.

Формы организации непрерывной образовательной деятельности:

Целенаправленная работа по обучению детей плаванию, включает следующие формы:

- образовательная деятельность по плаванию;
- оздоровительные занятия и игры в воде;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют деятельности - игровая, сюжетная, сюжетно-игровая, образно-игровая, традиционная по интересам детей и контрольно-диагностическая.

3.6. Обеспечение безопасности ООД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят 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.

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;

- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по плаванию;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- стремиться к сознательному выполнению детьми правил обеспечения безопасности образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора по плаванию;
- 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.

3.7. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) бассейна соответствует критериям ФГОС ДО и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обучения плаванию, осуществления игровой и двигательной активности в воде.

Бассейн и проходные помещения оснащён стационарным, традиционным и нетрадиционным оборудованием. В коридоре проводятся сухие тренировки перед выходом на воду. Физкультурное оборудование и пособия, размещены вдоль стен, максимально освобождая полезную площадь для упражнений с использованием различных выносных пособий. Пособия расположены в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей.

РППС бассейна укомплектована с учётом реализуемой Программы, индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребёнка со взрослым и сверстниками. Все элементы РППС (физкультурное оборудование и пособия) имеют сертификаты качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

