

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 228

«Детский сад комбинированного вида»  
650903, г. Кемерово, пер. Стахановский, 2  
Тел. (384) 69-43-55, email: [madou228:a@mail.ru](mailto:madou228:a@mail.ru)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
МАДОУ № 228 «Детский сад  
комбинированного вида»  
Протокол № 1 от «31» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО

Заведующая МАДОУ №228  
«Детский сад комбинированного вида»  
Приказ № 15 от «31» августа 2024г.

Рабочая программа  
инструктора по плаванию  
муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения № 228  
«Детский сад комбинированного вида»

Авторы-составители:  
инструкторы по плаванию  
Гуро И.В.  
Сегал Е.Г.

Кемерово, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
1.1. Введение.....	3
1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы .....	5
1.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию в ДОУ .....	5
1.4. Обеспечение безопасности ООД по плаванию .....	8
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>10</b>
2.1. ....	
Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста .....	10
2.2. ....	
Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста .....	11
<b>РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ И ЗАДАЧИ ПЕРИОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ .....</b>	<b>14</b>
3.1. Особенности периодов обучения плаванию в каждой возрастной группе .....	14

# РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1 Введение

Формирование здоровья ребенка, полноценное, правильное развитие его организма - одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание и образование должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этих задач необходимо с самых юных лет формировать у детей привычку здорового образа жизни, жизненно необходимые двигательные умения и навыки, используя для этого разнообразные средства физического воспитания.

Плавание, являясь уникальным видом, набором физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

Плавание:

- Закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;
- прививает умение и навыки самообслуживания;
- совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия;
- увеличивает работоспособность и силу мышц;
- гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость;
- совершенствует движения;
- повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, сон, улучшает аппетит.

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста - осознанное безопасное поведение ребенка на воде и, как следствие, уменьшение несчастных случаев и детской смертности.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. От того, насколько будет эффективен процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему телу, к своему здоровью и безопасности.

Программа обучения плаванию в дошкольном учреждении составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание физических качеств (выносливости, ловкости, быстроты, силы, гибкости), воспитание привычки и потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового 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.

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

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

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

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения; стремление к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость; побуждение детей к стремлению научиться плавать; обучение детей осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью; формирование у детей элементарных правил безопасного поведения на воде.

## **1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы**

- Закон РФ «Об образовании»;
- ФГОС ДО;
- Устав МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида» №228;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.
- СанПиН 2.1.2.1188-03 (Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества)

## **1.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию в ДОУ**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила и нормы.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе будет проходить в крытом современном бассейне (5х6 м), расположенном в здании МДОУ «ЦРР - детский сад № 10 «Радуга» Коломенского муниципального района Московской области.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, так как только сочетание физкультурно- оздоровительной деятельности в бассейне со всеми многообразными формами оздоровительной, воспитательной и образовательной работы может дать положительный результат в укреплении здоровья и закаливании организма дошкольников.

Режим дня, включающий организованную образовательную деятельность по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение приема пищи, сна, разнообразных форм физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Обязательно учитывается время приема пищи. Образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 45 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме подгрупповой образовательной деятельности по установленному расписанию занятий. Возрастную группу делят на подгруппы в зависимости от санитарных правил и норм.

**Таблица 1. Нормирование занятий по плаванию в разных возрастных группах**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество подгрупп</b>	<b>Количество детей в подгруппе</b>	<b>Длительность занятия в одной подгруппе, мин</b>
2 младшая группа	<b>4</b>	5-6	15
Средняя группа	<b>4</b>	6-7	20
Старшая группа	<b>4</b>	7-8	25
Подготовительная группа	<b>4</b>	7-8	30

**Таблица 2. Распределение количества занятий по плаванию в возрастных подгруппах на учебный год**

<b>Возрастная подгруппа</b>	<b>Количество занятий</b>		
	<b>В неделю</b>	<b>В месяц</b>	<b>В год</b>
2 младшая группа	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
Средняя группа	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
Старшая группа	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
Подготовительная к школе	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>36</b>

**Таблица 3. Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество проведения</b>		<b>Продолжительность проведения</b>	
	<b>праздники</b>	<b>развлечения</b>	<b>праздники</b>	<b>развлечения</b>
2 младшая группа		1 раз в месяц		15 - 20 мин
Средняя группа	1 раз в год	1 раз в месяц	до 45 мин	20 - 25 мин
Старшая группа	1 раз в год	1 раз в месяц	до 1 часа	25 - 30 мин
Подготовительная к школе	1 раз 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.

Длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе зависит также и от того, как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по плаванию, имеющий специальное образование.

Определенная роль в подготовке и проведении занятий по плаванию отводится воспитателям и младшим воспитателям групп.

Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по плаванию, медицинским персоналом и родителями. Воспитатели ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности; готовят подгруппы к занятиям по плаванию; знакомят детей и родителей с правилами поведения в бассейне. Воспитатель контролирует наличие у детей плавательных и гигиенических принадлежностей. Воспитатель вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель непосредственно перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных и гигиенических принадлежностей (плавки (купальный костюм), шапочка, резиновые тапочки, сухое полотенце, мыло (гель д/душа), мочалка, халат или кофта с капюшоном), помогает детям подготовить все необходимое.

Младшие воспитатели учат детей быстро раздеваться и одеваться, оказывают необходимую помощь в выполнении гигиенических процедур до занятия и после него.

Младший воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, принимают гигиенический душ, надевают плавки, купальные костюмы и плавательные шапки, готовятся к занятию. Особого внимания требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста еще плохо запоминают свои принадлежности. Поэтому для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить охлаждения детей, необходима помощь младшего воспитателя. Роль младшего воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- современная система фильтрации воды, ультрафиолетовой очистки и дозаторной установки;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря; дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется лабораторией ДОУ и санэпидстанцией.

**Таблица 4. Санитарные нормы температурного режима воды и воздуха и глубины воды в разных возрастных группах:**

Возрастная группа	ванна бассейна		температура воздуха, °С	
	Температура воды, °С	Глубина воды, м	Зал с ванной	Помещения раздевалок
2 младшая группа	+30° - +32°	0,6 - 0,7	+29°±1°	+25° - +26°
Средняя группа	+30°±1°	0,6 - 0,8	+29°±1°	+25° - +26°
Старшая группа	+30°±1°	0,6-0,8	+29°±1°	+25° - +26°
Подготовительная к школе	+30°±1°	0,6 - 0,8	+29°±1°	+25° - +26°

#### 1.4.Обеспечение безопасности ООД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые обязаны 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:

- Организованную 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 образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими количественные нормы детей;
- Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача и родителей;
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора по плаванию;
- 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 постоянное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по плаванию;
- Проводить непосредственно образовательную деятельность не раньше, чем через 40-45 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;
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий 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.

При обучении прыжкам в воду каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила:

- Не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя (инструктора по плаванию);
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде;
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды;
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад;
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, прыгнув в воду согнуть ноги в коленях;
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации занятий по плаванию в ДОО способствует обеспечению безопасности и повышению моторной плотности.

## РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

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

Цели начального обучения плаванию дошкольников:

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию.
- Привить интерес к занятиям по плаванию.

Задачи обучения плаванию дошкольников:

- Учить не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

**Таблица 5. Характеристика основных навыков плавания.**

<b>Навык</b>	<b>Характеристика</b>
Ходьба в воде	Способность ребенка произвольно передвигаться по дну бассейна. Помогает обрести чувство уверенности, знакомит с сопротивлением воды.
Дыхание в воде	Способность выдыхать воздух в воду через плотно сложенные губы. Помогает обрести чувство уверенности, знакомит с плотностью воды, развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает ЖЕЛ.
Открывание глаз в воде	Способность зрительно ориентироваться под водой. Помогает сохранить правильное направление во время плавания, облегчает ориентировку во время ныряния, оказания помощи сверстнику, разыскивания каких-либо предметов на дне и т.д.
Ныряние	Способность ребенка самостоятельно, произвольно погружаться с головой под воду на некоторое время, ориентироваться под водой. Помогает обрести чувство уверенности, знакомит с выталкивающей силой воды.
Скольжение	Способность поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранять равновесие в воде в этом положении. Создает представление о поддерживающей силе воды и динамическом продвижении в ней в безопорном положении, помогает в осознании непосредственно у ребенка способности к плаванию.
Прыжки в воду	Умение владеть своим телом в воздухе и в воде. Воспитывают мужество, решительность, смелость и самообладание.

## **2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста 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, восприятия, представления движений в воде и их последующее совершенствование;
- принцип доступности - предполагает соответствие заданий и игровых форм психологической, физической, координационной подготовленности детей;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей каждого ребенка в процессе обучения;

- принцип постепенности - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков плавания от простого к сложному, применение широкого круга упражнений, движений и использование игровых форм и методов для разнообразия процесса обучения.
- Методы обучения плаванию дошкольников:
  - *словесные* - объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды;
  - *наглядные* - показ изучаемого движения в целостном виде и с разделением на части, анализ его с помощью наглядных пособий, жестов и видеосюжетов.
  - *практические* - многократное повторение движений по элементам или полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности.

Средства обучения плаванию детей дошкольного возраста.

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «на суше»:
  - комплексы общеразвивающих и подготовительных упражнений;
  - комплексы специальных упражнений «сухое плавание»;
2. Подготовительные упражнения:
  - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
  - погружение в воду, в том числе с головой;
  - дыхание в воде;
  - открывание глаз в воде;
  - всплывание и лежание на поверхности воды;
  - скольжение по поверхности воды.
3. Упражнения для освоения техники плавания:
  - специальные упражнения для обучения работы ног;
  - специальные упражнения для обучения работы рук;
  - упражнения на дыхание и сочетание движений при плавании;
4. Простейшие спады и прыжки в воду:
  - спады;
  - прыжки на месте и с продвижением;
  - прыжки ногами вперед;
5. Игры и игровые упражнения в воде:
  - игры для ознакомления со свойствами воды;
  - игры с погружением в воду с головой;
  - игры с выдохом в воду;
  - игры с открыванием глаз в воде;
  - игры со скольжением.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению и закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовленности. Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для вовлечения детей в массовые виды спорта (гребля, парусный спорт, плавание и др.).

Ближайшие задачи занятий плаванием заключаются в том, чтобы дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды, освоиться в воде, привить им привычку и любовь к пользованию водой.

Овладение навыками спортивных способов плавания достаточно сложно для дошкольников. В связи с этим в обучении их плаванию надо использовать значительное количество разнообразных подготовительных упражнений и игр.

Технику спортивных способов плавания разучивают по элементам, в следующем порядке: формируют представление о спортивном способе плавания в целом; разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; дыхание и сочетание движений при плавании; 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 индивидуально-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 дошкольника положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ребенку самому захотелось научиться плавать.

### **РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ И ЗАДАЧИ ПЕРИОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Исходя из конкретных поставленных задач и имеющегося программного материала, намечены конкретные цели периодов начального обучения для каждой возрастной группы.

#### **3Л. Особенности периодов обучения плаванию в каждой возрастной группе 1 год обучения, 2 младшая группа (3 - 4 года)**

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Мальтттгн лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

##### **Задачи:**

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучать опусканию лица в воду.
3. Обучать выдоху в воду.
4. Обучать различным видам передвижения в воде (по дну бассейна).
5. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
6. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

##### **Ожидаемый результат:**

1. Умение передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
2. Умение опускать лицо в воду.
3. Умение делать выдох в воду.
4. Умение погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

#### **2 год обучения, средняя группа (4 - 5 лет)**

Детям данного возраста нагрузка несколько увеличивается по сравнению с младшей группой.

##### **Задачи:**

1. Обучать умению открывать глаза в воде.
2. Продолжать обучать выдоху в воду, погружая лицо.
3. Обучать всплывать и лежать на поверхности воды.
4. Обучать скольжению на груди (на спине, при условии усвоения скольжения на груди).

5. Формировать представление о движении ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
6. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
7. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

**Ожидаемый результат:**

1. Умение активно погружаться в воду и открывать глаза.
2. Умение выполнять выдох в воду с погружением лица и вдох у поверхности.
3. Умение всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2-4 секунд.
4. Умение выполнять скольжение на груди и/или на спине.
5. Опробование движений ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (и с подвижной опорой).

**3 год обучения, старшая группа (5 - 6 лет)**

Дети в этом возрасте проявляют активный интерес к занятиям по плаванию.

**Задачи:**

1. Обучать выполнению многократных выдохов в воду.
2. Обучать скольжению на груди и на спине.
3. Обучать и совершенствовать движения ног как при плавании способом кроль на груди и на спине.
4. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании облегченным способом (кроль на груди и на спине без выноса рук).
5. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
6. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

**Ожидаемый результат:**

1. Умение выполнять многократные выдохи в воду (до 3-4 циклов подряд).
2. Умение скользить на груди и на спине.
3. Освоение техники работы ног как при способе кроль на груди и на спине.
4. Умение выполнять попеременные движения руками как при плавании
5. облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды).
6. Умение проплывать облегченным способом на груди и/или на спине 6-7 метров.

**4 год обучения, подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)**

На данном этапе основные принципы - сознательности и активности, что способствует формированию устойчивого интереса детей старшего дошкольного возраста к процессу обучения плаванию и постановке конкретной задачи каждого занятия.

### **Задачи:**

1. Совершенствовать дыхание в воде (непрерывно до 10 циклов подряд).
2. Закреплять и совершенствовать работу рук, ног и дыхания при плавании облегченным способом кроль на груди и на спине (без выноса и с выносом рук).
3. Сформировать представление о существующих способах спортивного плавания (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй).
4. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
5. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).
6. Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

### **Ожидаемый результат:**

1. Умение выполнять многократные выдохи в воду до 10 циклов подряд.
2. Умение проплыть облегченным способом на груди или на спине 10 - 15 метров.
3. Уметь проплыть под водой небольшое расстояние (1,5-2 метра).

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 дошкольников пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. К концу обучения плаванию в детском саду приобретенные навыки у дошкольников позволяют повысить решительность в действиях и уверенность в своих силах.

### **3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмываемая краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.



**Таблица 6. Основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.**

Основные плавательные движения	Существенные ошибки
Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч).
Скольжение на спине	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).
Движения руками при плавании кролем на груди	Неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; опускание руки на воду локтем вниз.
Движения руками при плавании кролем на спине	Неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.
Движения руками при плавании брассом	Широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперед в конце гребка.
Движения ногами при плавании кролем на груди	Чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком большая или малая амплитуда движений.
Движения ногами при плавании кролем на спине	Низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекатывание с бока на бок).
Движения ногами при плавании брассом	Несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами; преждевременное разведение стоп наружу; слабая заключительная фаза толчка.

**Таблица 7. Контрольное тестирование (младший возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду
	Погружение головы в воду
Продвижение в воде	Ходьба вперед и вперед спиной в воде глубиной до груди с помощью рук
	Бег (игра «Догони меня», «Догони мяч»)
	Упражнение «Крокодилчик»
Дыхание	Вдох над водой и выдох в воду
Прыжки в воде	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде (глубина до бедер или до груди)
Лежание на поверхности воды	Лежать на поверхности воды «Звездочка» на груди или на спине с поддержкой

**Таблица 8. Контрольное тестирование (средний возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться достать предметы со дна Подныривание под гимнастической палкой Пытаться проплыть в обруч
Продвижение в воде	Бег парами Упражнение «На буксире» Скольжение на груди
Дыхание	Упражнение «Ветерок» Вдох над водой и выдох в воду у опоры
Прыжки в воде	Выполнение серии прыжков по дну с продвижением вперед
Лежание на воде	Лежать на воде вытянувшись на груди и на спине (4 - 5 сек)

**Таблица 9. Контрольное тестирование (старший возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание тоннеля Подныривание под мост Достать предмет со дна
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног Продвижение с плавательной доской на груди с работой ног Скольжение на спине
Дыхание	Выполнение серии выдохов в воду у неподвижной опоры (3 - 4 цикла) Задержка дыхания «Кто дольше»
Прыжки в воде	Выполнение серии прыжков по дну с продвижением вперед
Лежание	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Звездочка» на груди Лежание на спине с плавательной доской

**Таблица Ю. Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев) Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук (кроль на груди без выноса и с выносом рук) с работой ног Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног
Дыхание	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. Выполнение серии выдохов в воду с неподвижной опорой (~ 10 циклов) Выполнение серии выдохов в воду с подвижной опорой в сочетании с движениями ног
Прыжки	Прыжок ногами вперед в глубокую воду
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность Упражнение «Звездочка» на груди и на спине

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

- Высокий уровень плавательной подготовленности - означает правильное выполнение, навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам уверенно выполняет упражнение.
- Средний уровень плавательной подготовленности - говорит о промежуточном положении, недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнение с помощью.
- Низкий уровень плавательной подготовленности - указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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 научить 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. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. - М.: ТЦ Сфера, 2008,- 112 с,- (Библиотека руководителя ДОУ).
11. 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»).
12. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 64 с. - (Синяя птица).
13. 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. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 80с.: ил. - {Методика}.

