



## Содержание

### 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3-4
1.2. Цель и задачи рабочей программы .....	4-6
1.3. Формы, методы обучения плаванию.....	6-7
1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.....	7-9
1.5. Оценка качества обучения плаванию .....	9

### 2. Содержательный раздел

2.1. Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие».....	10
2.2. Первый год обучения. Календарно-тематическое планирование второй младшей группы.....	10-13
2.3. Второй год обучения. Календарно-тематическое планирование средней группы.....	13-16
2.4. Третий год обучения. Календарно-тематическое планирование старшей группы.....	16-19
2.5. Четвертый год обучения. Календарно-тематическое планирование подготовительной группы.....	19-21

### 3. Организационный раздел

3.1 Организация образовательной деятельности по плаванию.....	22
3.2. Материально-технические условия.....	23
3.3. Взаимодействие со специалистами.....	23
3.4. Взаимодействия с родителями .....	23-24

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

*Плавание* – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

Данная программа разработана на основе программы А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» (2011г.), которая рекомендована *Общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы" /под редакцией Т.С. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой*, а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по

основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа – 30.07.2013);

- Письмо Минобрнауки России от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-7 лет.

Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год - 36 недель.

Срок освоения программы: 4 года

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ**

Для осуществления поставленной цели решались следующие задачи:

- формирование навыков плавания;
- развитие двигательных умений и навыков;
- способствовать оздоровлению и сохранению здоровья;
- воспитание мышечно-интеллектуальной радости в процессе занятий.

В процессе организации плавания детей дошкольного возраста инструктор по плаванию учитывает индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния его здоровья, развития, интересов. Обязательным является медицинский контроль. Используются приёмы педагогического воздействия (похвала, одобрение, поддержка взрослым ребёнком и совместное выполнение с ребёнком данного плавательного движения в воде) и дифференцирование физических нагрузок адекватно возрасту и пола (гендердозировка: девочкам нужно давать нагрузку выполнения упражнений в воде меньше, чем мальчикам. Мальчики в воде проявляют силу, выносливость и смелость, девочки показывают гибкость и пластичность на

воде), адекватно уровню физического развития и состоянию здоровья детей. Физические нагрузки постепенно усложняются. Двигательная активность сочетается с общедоступными закаливающими процедурами (ходьба и бег по массажным коврикам и легкоступам, ходьба по камешкам и т.д.) Включаются упражнения для повышения выносливости и комплексы физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики.

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на 4 года обучения при 1 занятии в неделю продолжительностью 20-30 минут в зависимости от возраста детей.

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком "коэффициенте полезного действия" детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения – это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях. Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается задание на дом.

Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние "полувесомости", легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины

дыхания, массирующее воздействие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача взрослого (педагога-инструктора, родителя) – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

При плавании человек находится в состоянии невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела – это создает условия для формирования правильной осанки, отсутствует опасность травмирования опорно-двигательного аппарата.

### **Первый год обучения**

Задачи и подготовительные упражнения для ознакомления с водой  
Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

Задачи:

- быстрое ознакомление с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.
4. Ходьба приставными шагами ( левым боком потом правым боком)
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. "Кто выше выпрыгнет из воды?" Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Бег вперед с помощью попеременных и одновременных гребковых движений руками.
8. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными и одновременными гребковыми движениями руками.

9. Стоя на дне шлёпать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

### **Второй год обучения**

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и умыться лицом.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же держась за бортик бассейна.
6. "Сядь на дно". Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Соскок с бортика бассейна вниз ногами из положения сидя с погружением с головой.
9. "Достань клад". Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.

### **Третий год обучения**

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. "Поплавок". Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок

упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. "Звездочка" Из положения "поплавок" развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

5. "Звездочка" в положении на груди: несколько раз свести и развести ноги, затем руки.

6. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. "Звездочка" в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – "Звездочка" в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать вдох-выдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, – выдох.
4. То же опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду, затем поворачивая голову для вдоха налево и направо.
7. Упражнение в паре – "Насос". Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову налево и направо.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.



## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: ФиС, 1999 – (Азбука спорта).
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
3. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
5. Булгакова Н.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
6. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
7. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
8. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.
9. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. С-П., 2001.
10. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.