

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете № 1
протокол от 31.08.2022г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка»
Т.М. Корнеевко
Приказ от 31.08.2022г. № 380

ПРОГРАММА
«ДЕЛЬФИНЁНОК»
«Проведение занятий по обучению детей плаванию»
для детей среднего и старшего дошкольного возраста
от 4 лет до окончания образовательных отношений

Педагог: инструктор
по физической культуре
(плаванию) Бребан С.В

г. Нижневартовск

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Характеристика особенностей развития детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет	6
	Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет	8
	Характеристика особенностей развития детей среднего дошкольного возраста от 6 до 7 лет	11
1.4.	Планируемые результаты	14
1.5.	Итоги реализации дополнительной образовательной программы	14
2.	Содержательный раздел	16
2.1.	Содержание программы «Дельфинёнок»	16
2.2.	Формы и методы организации дополнительной платной услуги	20
3.	Организационный раздел	37
3.1	Календарно-тематическое планирование	37
3.2	Объём образовательной нагрузки	43
3.3.	Учебно-тематический план	45
3.4.	Условия реализации программы	45
3.4.1.	Организационно-педагогические условия	46
3.4.2.	Материально-техническое обеспечение	47
3.4.3.	Перечень программ и технологий, используемых в образовательном процессе	47
3.4.4.	Мониторинг	49
	Список литературы	51

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию 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 эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Новизна

На занятиях по программе "Дельфиненок" дети получают помимо основных спортивных способов плавания еще и навыки прикладного плавания спасения на воде. Таким образом обучающиеся будут иметь представление о поведении на открытых водоемах и спасение утопающих.

Плавание — одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он

выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям — теперь он, может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают, благотворный закаливающий эффект. При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка — скольжения на воде. Этот навык — базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолеть чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств:

смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - обучение плаванию детей дошкольного возраста, закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье ребенка;
- формировать навыки личной гигиены;
- способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма

Образовательные:

- формировать навыки плавания, умения владеть своим телом в непривычной среде;
- формировать знания о здоровом образе жизни;

Воспитательные:

- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

Принципы реализации программы

Реализация программы осуществляется поэтапно в соответствии с целями и задачами физического воспитания.

- систематичность, последовательность и постепенность подачи учебного материала;
- наглядность и доступность учебного материала;
- учет ведущей (игровой) деятельности.
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- детская активность;

1.3. Характеристика особенностей развития детей

Характеристика особенностей развития детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет

Ключ возраста. Четырёхлетний ребёнок часто задаёт вопрос «Почему?». Ему становятся интересны связи явлений, причинно-следственные отношения.

Эмоции. Эмоциональные реакции детей становятся более стабильными, уравновешенными. Если у ребёнка нет актуальных причин для переживаний, он — жизнерадостный человек, который преимущественно пребывает в хорошем расположении духа. Дети не так быстро и резко утомляются, психически они становятся более выносливы (что связано в том числе и с возрастающей физической выносливостью). Их настроение меньше зависит от состояния организма и значительно более стабильно.

На пятом году в жизни ребёнка появляются новые источники эмоциональных реакций. Отношения с другими людьми, в том числе со сверстниками, начинают вызывать устойчивые и иногда очень сильные эмоции.

Восприятие. Процессы восприятия начинают как бы отделяться от предметной деятельности. Восприятие разных сенсорных свойств предметов может стать самостоятельной задачей. Процессы сенсорного ознакомления с предметами становятся более точными и дифференцированными. Продолжает расти острота зрения и способность к цветоразличению, улучшается ориентация в пространстве.

Внимание остаётся ещё в основном произвольным. Однако возможность направлять его путём словесного указания взрослого резко возрастает. Переключение внимания с помощью словесной инструкции ещё требует повторения, хотя к концу этого возраста уже в половине случаев оно может происходить по первому требованию. Увеличивается и объём внимания, в среднем до двух объектов. Устойчивость внимания в целом увеличивается примерно в полтора-два раза. Зависимость от интереса по-прежнему сохраняется.

Память также остаётся в основном произвольной. Но уже появляются и элементы произвольности. Вначале они возникают в ходе припоминания, а затем достаточно быстро распространяются и на процессы запоминания. Задачи на припоминание и запоминание принимаются и решаются детьми лучше, когда они включены в игру.

Речь. Уменьшается зависимость речи от конкретных ситуаций и постоянной поддержки собеседника. Продолжает увеличиваться словарь. Используемые ребёнком части речи всё чаще обозначают предметы и явления, выходящие за пределы конкретных предметно-действенных ситуаций. Появляются существительные, обозначающие обобщённые свойства предметов (*скорость, твёрдость*), прилагательные, выражающие эмоциональные состояния (*весёлый, сердитый*), этические качества (*добрый, злой*), эстетические характеристики (*красивый, безобразный*). Заметно возрастает количество сложных предложений. Возникают разные формы словотворчества. Это создание новых слов по аналогии со знакомыми словами (необычные отглагольные прилагательные, нетрадиционное употребление уменьшительных суффиксов и т. д.). Это также намеренное искажение слов, происходящее большей частью в форме особой игры со сверстниками.

Мышление. Мышление ребёнка после 4 лет постепенно становится речевым. Он пробует строить первые рассуждения, активно ищет связи явлений друг с другом, в том числе причинно-следственные. Если для малыша мыслительный процесс постоянно тяготел к тому, чтобы вылиться в практическую предметную деятельность, то теперь он протекает уже преимущественно в уме. Ведущим в этом процессе оказывается воображение.

Совершенствуется способность классифицировать. Основанием для классификации теперь может стать не только воспринимаемый признак предмета, но и такие сложные качества, как «может летать», «может плавать», «работает от электричества» и т. п. Сформирована

операция сериации — построения возрастающего или убывающего упорядоченного ряда (например, по размеру). Дети могут находить простейшие закономерности в построении упорядоченного ряда (например, чередование бусин по размеру или цвету, по форме) и продолжать ряды в соответствии с ними.

Наряду с интересом к реальным причинным связям явлений, ребёнок именно около 4 лет обретает способность воспринимать и *воображать себе на основе словесного описания* различные «миры» — например, замок принцессы, саму принцессу, принца, события, волшебников и т. п.

Деятельность. Игра имеет характер ведущей деятельности. Отметим, что игра, воспроизводящая бытовую ситуацию (поход в магазин, посещение доктора, приготовление обеда для семьи), передаёт опыт ребёнка и задействует его память и репродуктивное, воспроизводящее воображение, в то время как игра в волшебный сюжет требует активной работы продуктивного, созидającego воображения. В этом смысле они не заменяют друг друга.

Дети обожают *переодеваться и наряжаться*. В своих ролевых играх дети любят строить для себя *дом*.

Возникающая чувствительность к состоянию другого отражается и в играх детей. Они теперь воспроизводят не игровые действия, а игровые ситуации, в которых всегда есть какие-то переживания.

Речь детей обретает интонационное выразительное богатство, в ней появляются различные оттенки. Всевозможные позы, жесты, мимика передают разнообразные эмоции персонажа, которого изображает ребёнок. Возникает ролевой диалог

У ребёнка в возрасте 4-5 лет появляется то, что мы называем *продуктивным целеполаганием*. У детей впервые появляется желание не использовать какую-то готовую вещь, а самому создать что-то новое (например, не покатать игрушечную машинку, а самому построить её из кубиков). Это новообразование означает, что до начала действия у ребёнка появляется представление о том, что он хочет сделать и что должно стать результатом его усилий. Показателем этого новообразования в деятельности является один ответ на два вопроса: «Что ты хочешь сделать?» (до начала работы) и «Что ты сделал?» (по её окончании). Совпадение ответов свидетельствует о том, что у ребёнка было предварительное представление о цели и что он удерживал его до конца работы. Дальнейшее развитие целеполагания идёт по линии появления цепочки связанных между собой целей: чтобы играть в поезд, надо построить его из модулей и т. п.

Следующее, более сложное изменение в психологическом портрете ребёнка 4-5 лет – это обогащение и дальнейшее развёртывание уже реализованных целей. Построив гараж для машины, ребёнок решает построить дорогу, а потом ещё и бензоколонку. Одновременно появляется способность в течение относительно длительного времени (нескольких дней и даже недель) разворачивать и удерживать систему взаимосвязанных целей.

Ещё одно направление в развитии деятельности детей – усовершенствование уже сделанной работы за счёт постановки дальнейших целей. Особенно успешно эта работа идёт в изобразительной деятельности. Сделанный рисунок можно усовершенствовать в разных направлениях – более тщательно дорисовывая или дополняя новыми деталями и предметами.

Сознание. Новообразования в развитии сознания детей проявляются в том, что на пятом году жизни дети способны в своём познании окружающего выходить за пределы того, с чем непосредственно сталкиваются сами. Начиная с данного возраста дети могут постепенно накапливать фактические знания о самых разных предметах, которые они не видели и о которых узнают только со слов взрослого. Способность по словесному описанию представить себе предметы, явления, события и действовать уже не с реальными предметами, а со своими представлениями о них играет решающую роль в развитии детей.

Моральные представления. В волшебных сказках даны **эталонные представления о добре и зле**. Такие представления становятся основой формирования у ребёнка способности давать оценку собственным поступкам.

Речевое развитие. Значительно увеличивается значение речи как способа передачи детям взрослыми разнообразной информации. Рассказ становится эффективным способом расширения кругозора детей — наряду с практическим наблюдением и экспериментированием, которые доминировали в младшем дошкольном возрасте.

К 4 годам речь ребёнка уже в основном сформирована как средство общения и становится средством выражения его мыслей и рассуждения.

Личность. Для становления личности очень важным является формирование в психике ребёнка *созидательного отношения*, выражающегося в стремлении создавать что-то нужное, интересное и красивое. Атмосфера успеха и одобрения результатов продуктивной деятельности каждого ребёнка, подчёркивание его новых возможностей позволяют закладывать основы такого созидательного отношения.

Расширение объёма знаний и кругозора ребёнка служит почвой для возникновения познавательного отношения к миру, бескорыстной потребности в знаниях. Чрезвычайно важно максимально уважительное отношение к его собственным умственным поискам и их результатам. Отсюда не следует, что нужно одобрять любые неправильные мысли и соображения детей. Педагог должен не оценивать детей, а обсуждать с ними их соображения и возражать им на равных, а не свысока.

Отношение к взрослому. В этом возрасте взрослый нужен ребёнку прежде всего как источник интересной новой информации. Формируется авторитет взрослого как возможного учителя. Новым в отношении ребёнка к окружающим должны стать интерес и уважение к взрослому как к источнику новых знаний и тактичному помощнику в его собственных интеллектуальных поисках.

Отношение к сверстникам. Как мы уже отмечали, сверстник становится интересен как партнёр по играм. Ребёнок страдает, если никто не хочет с ним играть. Формирование социального статуса каждого ребёнка во многом определяется тем, какие оценки ему дают воспитатели. Необходимо подчёркивать что-то хорошее в каждом из детей. Следите, чтобы не было детей, которые получают от вас больше порицаний и негативных оценок, чем другие. Негативные оценки можно давать только поступкам ребёнка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой.

Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Иногда эти группы становятся постоянными по составу. Таким образом, появляются первые друзья — те дети, с которыми у ребёнка лучше всего налаживается взаимопонимание.

Недостатки воспитания к этому возрасту оформляются в устойчивые неприятные черты характера ребёнка. Важно воспринимать эти черты именно как следствие неправильного воспитания. Мягко и неагрессивно корректируйте негативные проявления. Учитывайте индивидуальные особенности темперамента, наследственность и принимайте каждого ребёнка независимо от его поведения. Оценивайте поступок, а не личность в целом.

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет

Ключ возраста. В возрасте около 5 лет в развитии ребёнка происходит большой скачок: появляется способность произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания. Теперь ребёнок уже может принять и попытаться выполнить задачу «запомнить», «сосредоточиться».

Появление произвольности — решающее изменение в деятельности ребёнка, когда целью последней становится не изменение внешних, окружающих предметов, а овладение собственным поведением.

Эмоции. Шестой год жизни знаменуется резким увеличением сложности эмоциональной жизни. Обретая способность контролировать своё поведение, ребёнок теперь способен также — пока, конечно, не полностью — регулировать проявления своих чувств. В частности, теперь он может сознательно и намеренно скрывать свои чувства от других.

Поскольку сфера его интересов — взаимоотношения людей, он начинает более тонко воспринимать нюансы их душевного состояния и отношение к нему и друг к другу. Именно реальные отношения становятся главными источниками радости и печали ребёнка. Теперь ребёнок обливается слезами в первую очередь не над вымыслом, а в связи с размышлениями о том, нравится ли он мальчику или девочке, с которой хочет дружить, любит ли его на самом деле его мама или отец, добр ли в действительности воспитатель и т. п. Дети могут плакать от жалости к бродячей собаке или нищему.

Как мы видим, эмоциональная сфера ребёнка претерпела огромные изменения по сравнению с той, какой она была в два года. Теперь состояние организма не определяют полностью душевное состояние ребёнка. Напротив, он может получать удовольствие и чувствовать гордость от преодоления физических трудностей: «Я ушибся, но не плакал», «Мне было страшно, но я же не трус!» (т. е. не изменил свои намерения и поведение под влиянием этой эмоции).

На шестом году жизни очень важно обратить внимание на развитие тонких эмоциональных реакций ребёнка на красоту окружающего мира. В этом возрасте дети чувствительны к цвету, форме, они могут испытывать сильный и непосредственный восторг от созерцания яркого пейзажа — поля одуванчиков весной, ослепительной белизны первого снега, бескрайнего простора синего моря, красивой музыки, балетного спектакля. Важно создавать условия, в которых дети будут получать эти яркие, на всю жизнь остающиеся в памяти впечатления.

Восприятие. Острота зрения, способность к цветоразличению, слух, ориентация в пространстве и др. продолжают развиваться и совершенствоваться. Одновременно восприятие приобретает черты произвольности. Раньше оно было включено в предметно-практическую деятельность детей, как бы слито с ней. Ребёнок воспринимал то, с чем он действовал. Теперь он способен воспринимать предметы независимо от того, действует ли он с ними практически или нет. Он может вслушиваться в разные звуки, сравнивать их; рассматривать сложную картинку и искать спрятанную среди других линий птичку (так называемые загадочные картинки) и т. п.

Внимание. В 5 лет продолжается рост устойчивости внимания. Если ребёнок сосредоточен на каком-либо предмете, например, для игры ему нужен мяч и он идёт за ним, то в отличие от трёхлетнего малыша по пути к мячу он не будет отвлекаться на другие интересные предметы. Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: как настольные (лото, детское домино), так и подвижные (прятки, колдунчики).

Память. Развивается произвольное запоминание (способность запомнить и воспроизвести слова или картинки по просьбе взрослого), хотя оно остаётся главным образом механическим. Преобладающим видом памяти у старших дошкольников является образная память. Ребёнок может запомнить по просьбе взрослого 7—8 предметов (из 10—15), изображённых на предъявляемых ему картинках.

Речь ребёнка всё более освобождается от той конкретной ситуации, в которой он находится в данный момент. Она становится внеситуативной, и доля такой речи увеличивается. Речь становится также более связной, внутренне согласованной и монологической. Изменяется отражаемое в ней содержание: значительное место начинают занимать человеческие отношения. Этим определяется направление дальнейшего усложнения и обогащения лексического и грамматического строя речи.

Мышление. К 5 годам у ребёнка появляется способность удерживать в сознании уже не отдельное событие или ситуацию, а **цепочку взаимосвязанных событий**. На этой основе формируются представления об изменениях количества. Дети могут оперировать числами, складывать и вычитать, составлять и решать задачи.

Они также получают представление об обратимых и необратимых изменениях: так, заполнение стакана водой – обратимое действие, а срезание цветов – необратимое.

На основе яркого зрительного представления ребёнок может решать в уме достаточно сложные геометрические задачи.

Способность удерживать в представлении цепочку взаимосвязанных событий позволяет ребёнку представлять себе прошлое и будущее, выстраивать картину роста и развития в мире живой природы, процесса изготовления какой-либо вещи, приготовления съестного блюда и т. п.

В плане содействия общему психическому развитию, наряду с формированием интеллектуальных операций счёта, классификации, сериации важнейшую задачу представляет развитие воспроизводящего, пространственного и абстрактного воображения.

Деятельность. Возможности произвольного контроля поведения, эмоциональных реакций открывают путь для формирования *культуры поведения* в общественных местах, за столом, в гостях и т. п., освоения правил формальной речевой вежливости, правил приличия.

В работе с детьми именно с этого момента целесообразно начинать использовать задания на воспроизведение *образца* и работу по *словесной инструкции*.

В играх детей теперь можно видеть полноценный развёрнутый *сюжет*, который протяжён во времени. Они могут развивать действие, играя в «игру с продолжением» на протяжении многих дней. В старшем дошкольном возрасте дети начинают осваивать *игры с правилами*. Эти игры имеют большое значение для преодоления инфантильности и эгоцентризма. Настольные, настольно-печатные, подвижные игры требуют от ребёнка не только подчинения своего поведения внешней норме – правилу, но и умения проигрывать, признавать поражение и мириться с ним, что для многих детей поначалу представляет большую психологическую трудность.

На шестом году жизни у ребёнка появляется способность ставить *цели, касающиеся его самого*, его собственного поведения, а также таких психических процессов, как память, внимание, восприятие и др. Произвольность поведения и психических процессов, которая интенсивно развивается в период между 5 и 7 годами, имеет, по мнению отечественного психолога Л.И. Божович, решающее значение для готовности ребёнка к школьному обучению.

Сознание. Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий — способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями.

В старшем дошкольном возрасте происходит *осмысление и осознание* многих закономерностей, которые ребёнок уже успешно использует в практике, но пока нерелексивно. Он может осознать, например, конвенциональные способы разрешения конфликтов (жеребий, считалка, очерёдность).

В этом возрасте происходит активное осмысление *жизненных ценностей*. Оно происходит параллельно с формированием и дифференциацией образа Я самого ребёнка и построением образа будущего.

Данный возраст, как мы видели, — период многоаспектной *социализации* ребёнка. Одной из её сторон является формирование первичной идентификации с широкой социальной группой – своим народом, своей страной.

Старший дошкольный возраст имеет решающее значение для морального развития детей. Это период, когда закладываются основы

морального поведения и отношения. Одновременно он весьма благоприятен для формирования морального облика, черты которого нередко проявляются в течение всей последующей жизни ребёнка.

Личность. Отношение к себе. Одним из важнейших изменений в личности ребёнка являются изменения в его представлениях о себе, его образе Я.

Пятилетний возраст – возраст идентификации ребёнком себя со взрослыми того же **пола**. Девочки относят себя к женщинам, мальчики – к мужчинам.

В ходе наблюдений за окружающей социальной жизнью, слушая сказки, имея возможность смотреть фильмы для взрослых, дети активно строят образ себя в будущем и своей взрослой жизни.

В Я-реальное входят как положительные качества, так и те особенности, которые ребёнка огорчают. Например, я уже умею читать, но я плохо бегаю. Следует подчеркнуть, что образ Я – это не только знания о том, какие особенности присущи ребёнку. Это ещё и отношение к этим особенностям. Например, девочка видит и знает, что у неё короткие волосы, но ей это очень не нравится и она мечтает о длинной косе. Или ребёнок знает, что умеет считать до 1000, и очень гордится этим.

В Я-реальное у разных детей входит разное содержание. Разные дети знают о себе разные вещи и относятся к ним по-разному. Так, один знает, какого цвета у него глаза, но никогда не задумывается о длине рук. Другой вполне осведомлён об этом. Девочки, как правило, больше знают о своей внешности, чем мальчики, и не только знают, но испытывают по данному поводу гордость или огорчение. Это же относится к знаниям, умениям, предпочтениям и качествам личности.

Весьма большие индивидуальные различия обнаруживаются и в общем отношении детей к себе. Так, некоторые дети убеждены, что они не просто «хорошие» или «очень хорошие» (такое отношение свойственно данному возрасту и является нормальным), но «самые лучшие в мире», т. е. обнаруживают полное отсутствие какой-либо самокритичности. Другую крайность представляют дети, считающие себя «плохими». Такое несвойственное возрасту отношение к себе лишает их уверенности в своих возможностях или вызывает озлобление.

Отношение к взрослому. До сих пор взрослый был для ребёнка безоговорочным и непререкаемым авторитетом. В 5 лет появляется критичность в оценке взрослого, у некоторых детей проявляется уже и независимость собственных суждений от оценок авторитета.

Отношение к сверстникам. На шестом году жизни ребёнка разные линии психического развития, соединившись, образуют благоприятные условия для появления нового типа его взаимоотношений со сверстниками. Это, во-первых, развитие речи, которое у большинства детей достигает, как правило, такого уровня, что уже не препятствует взаимопониманию. Во-вторых, накопление внутреннего багажа в виде различных знаний и сведений об окружающем, которые ребёнок стремится осмыслить и упорядочить и которыми он жаждет поделиться с окружающими. Развитие произвольности, а также интеллектуальное и личностное развитие позволяют самостоятельно, без помощи взрослого налаживать и осуществлять совместную игру.

Новыми сторонами, определяющими отношение детей друг к другу и чрезвычайно интересными их, являются их личные качества и характер взаимоотношений.

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет

Ключ возраста. Произвольность поведения и психических процессов имеет решающее значение для успешности школьного обучения,

ибо означает умение ребёнка подчинять свои действия требованиям учителя. В школе, как известно, ребёнок занимается не тем, чем хочется, а прилагает все усилия для достижения целей, поставленных учителем. Трудность в достижении и удержании таких целей состоит в том, что не всё учебное содержание, даже при самой удачной методике, будет захватывающе интересно для всех детей. Поэтому ребёнок должен не только решать поставленную задачу по содержанию, например аккуратно писать палочки, но и уметь заставить себя заниматься написанием палочек, когда на самом деле ему хочется рисовать что-то другое, например самолёт.

Эмоции. Совершенствуется способность контролировать проявления непосредственных эмоциональных акций. Развивается система устойчивых чувств и отношений — глубокая и осознанная любовь к близким, включая иногда домашних питомцев; устойчивые отношения дружбы, включающие эмпатию.

Восприятие. Совершенствуется произвольность восприятия. Оно становится самостоятельным процессом. Ребёнок может произвольно ставить перед собой задачи на восприятие и использовать для этого специфические приёмы.

Память и внимание. Формируется произвольность памяти и внимания, которое становится одной из важных составляющих готовности к школе. Произвольность этих процессов выражается в том, что ребёнок может запоминать то содержание, которое ему данный момент неинтересно и не нужно, и быть внимательным.

Психологическое отличие произвольных памяти и внимания от более ранних форм этих процессов в том, что раньше дети запоминали то, что «само запомнилось», и были внимательны, когда что-то приковывало их внимание. Теперь же ребёнок ставит перед собой особые цели — запомнить или быть внимательным — и стремится к их выполнению. Дети также овладевают особыми приёмами управления своей памятью и вниманием.

Речь. На седьмом году жизни ребёнок практически овладевает всеми сторонами родного языка: звуковым составом, словарём, грамматическим строем. Развитие голосового аппарата ребёнка даёт ему возможность правильно произносить все звуки родного языка. В активном словаре ребёнка седьмого года насчитывается почти 3000—3500 слов. Достаточно развитой является грамматическая сторона речи ребёнка. Дети овладевают системой морфологических средств оформления грамматических категорий, усваивают типы склонений и спряжений, способы словоизменения; увеличивается объём сложных предложений.

Таким образом, в речевом развитии ребёнка 6-8 лет акцент перемещается на формирование осознанного отношения к языку, а также на дальнейшее развитие связной речи ребёнка, как диалогической, так и монологической. Овладение ребёнком разнообразными навыками связной речи позволяет ему осуществлять полноценное общение со сверстниками и взрослыми, даёт возможность делиться с ними накопленными знаниями и впечатлениями, а также получать необходимую и интересующую его информацию. Связная речь как бы вбирает в себя все достижения ребёнка в овладении родным языком: усвоение звукового и словарного состава, грамматического строя.

Мышление ребёнка после 5 лет, как уже отмечалось, отличает способность удерживать в представлении цепочку взаимосвязанных событий. На этой основе формируются представления об изменениях признаков предметов, а также их количества. Дети 6—8 лет могут оперировать количествами, увеличивать и уменьшать их, правильно описывать эти ситуации на языке математики как действия сложения и вычитания.

Арифметические задачи на сложение и вычитание в пределах первого десятка многие дети решают также на основе воображения и оперирования в уме описанными в условии задачи группами. При этом, если речь идёт о пирожках, они ответят на вопрос, с чем эти пирожки (хотя в условии об этом не говорилось), печёные они или жареные, большие или маленькие и какой формы. Разумеется, каждый ребёнок

представляет себе свои пирожки — примечателен сам факт детализации подробностей, возникающих в представлении детей образов.

К концу дошкольного детства у детей формируется первичный *целостный образ мира*, в котором они живут, отражающий основные его закономерности.

Деятельность. Совершенствуются навыки произвольного контроля на всех этапах осуществления деятельности. Формируется произвольность внимания и памяти. Произвольное внимание необходимо в работе, так или иначе связанной с тем или иным *образцом* — *наглядным* или же заданным в форме *словесной инструкции*. Творческая работа без образца выполняется при желании и по желанию и потому не требует от ребёнка дополнительных усилий по организации собственного внимания.

Ребёнок учится принимать задачи, поставленные перед ним взрослым, что постепенно подготавливает его к принятию позиции ученика. Ориентация не только на внутренние побуждения, но и на внешние требования – важный этап становления деятельности и общей социализации.

Продолжает развиваться индивидуальная сюжетная и режиссёрская игра, которая также способствует психическому развитию ребёнка, развивая его познавательную сферу, символическое и наглядно-образное мышление.

Вместе с тем ведущую роль в развитии детей по-прежнему принадлежит совместной сюжетной игре. Реальные отношения, которые возникают у детей в игре, выполняют существенную роль в развитии коммуникативной и социальной компетентности ребёнка. Игра основывается на активном сотрудничестве детей, требующем налаживания контактов и установления взаимопонимания, на общей ориентации ребёнка на сверстника.

Реализуемые в игре партнёрство и взаимодействие стимулируют развёртывание планирования, регуляции и контроля совместной деятельности и тем самым обеспечивают увеличение времени, приходящегося на совместную игру по сравнению с индивидуальной.

Игровые замыслы детей 6—8 лет заметно отличаются от игровых замыслов детей среднего дошкольного возраста своей новизной, богатством и оригинальностью. Несмотря на то, что бытовые сюжеты остаются, они приобретают несколько другой характер. Помимо этого, появляются романтические, героические, фантастические сюжеты. Появление таких сюжетов связано с тем, что, во-первых, реально накопившийся у детей игровой опыт значительно обогатился; во-вторых, дети приобрели многие знания и представления об окружающем их мире и о том, что находится за его пределами; в-третьих, после 6 лет жизни дети способны оперировать имеющимися у них представлениями, образами, реализуя их в разных взаимосвязанных событиях. Именно поэтому в играх детей этого возраста начинает ярко проявляться событийная сторона сюжета.

Следующая особенность заключается в том, что заметное расширение знаний об окружающем, особенно о человеческих действиях и взаимоотношениях, приводит к увеличению в игре числа ролей, необходимых, с точки зрения детей, для полноценной игры. Поэтому игровые группировки детей расширяются от двух-трёх до пяти-семи участников. Увеличение числа ролей усложняет ролевые отношения, усиливает необходимость чёткой координации действий всех участников игры.

Самостоятельно, без участия взрослых, дети в общих чертах могут обговаривать замысел игры, распределять роли и разыгрывать их. В играх старших дошкольников всегда есть лидер, который «двигает» сюжет. Остальные участники игры обычно «подстраиваются». Разногласия по поводу дальнейшего развёртывания сюжета дети этого возраста (в отличие от маленьких детей) улаживают без помощи взрослых. Дети, не разделяющие точку зрения лидера, пытаются найти аргументированные доказательства своего, на их взгляд более правильного, предложения по дальнейшему развитию сюжета, делают попытки отстоять свою точку зрения, скоординировать её с точкой

зрения других партнёров по игре.

У детей формируются предпосылки учебной деятельности.

Сознание. Изменения характеризуются развитием так называемого *внутреннего плана действий* — способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями.

Дальнейшее развитие и усложнение этих образований создаёт к 6 годам благоприятные условия для развития *рефлексии* — способности осознавать и отдавать себе отчёт в своих целях, способах их достижения, полученных результатах, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий.

Первая особенность морального сознания детей седьмого года жизни — это расхождение между знанием норм и личным отношением к их соблюдению и нарушению. Поэтому появление правильной моральной оценки других требует формирования у ребёнка личного отрицательного отношения, искреннего осуждения им фактов нарушения норм и такого же личного, искреннего одобрения фактов бескорыстного соблюдения этих же норм.

Личность. Развитие личности характеризуется формированием дифференцированного отношения к сверстникам и ко многим взрослым, к одним из которых ребёнок безразличен, других он любит, к третьим испытывает неприязнь. У ребёнка формируется отношение к литературным героям и некоторым произведениям искусства, к природным явлениям и предметам техники, к поступкам других людей, к себе самому и ко многому другому. Это отношение может быть чётко выраженным и осознанным или почти не проявляться; может быть эмоционально окрашенным или, скорее, рациональным; положительным или отрицательным и т. д.

Отношение к себе. У ребёнка продолжает формироваться его образ Я. Развивается и изменяется образ Я-потенциального, т. е. того, каким ребёнок хочет себя видеть. Ребёнок стремится к тому, чтобы этот образ стал позитивным. Каждый ребёнок нуждается в поддержке взрослыми убеждения в том, что в нём много хорошего, а также в том, чтобы взрослые сообщали о его достоинствах другим детям, родителям. Важной педагогической задачей становится воспитание у каждого ребёнка чувства уверенности в том, что взрослые (воспитатели, родители) его уважают.

Образ Я-потенциального является психологической предпосылкой становления учебной мотивации. Дело в том, что учиться ребёнка побуждает не только и не столько интерес к изучаемым дисциплинам. Вряд ли старательное выписывание палочек и букв может представлять для детей особый интерес. Побуждением к учению, овладению новыми знаниями и умениями является желание видеть себя «умным», «знающим», «умеющим». Вы, возможно, обращали внимание на то, что некоторые дети хвастаются, до скольких они умеют считать, сколько букв знают и как охотно они готовы научиться ещё чему-нибудь. Причина такого отношения ребёнка к собственным возможностям лежит в том, что он как бы видит себя в ближайшем будущем более умным, знающим и компетентным, чем в данный момент. Иными словами, в его образ «себя», каким он хотел бы стать, входит владение новыми знаниями и умениями. И это стремление видеть себя более продвинутым и совершенным и тем самым соответствовать своему представлению о том, каким он может и хочет стать, является мощным побуждением учебной деятельности.

Отношение к сверстникам. Благодаря педагогическим усилиям создаются условия для воспитания доброжелательного отношения ребёнка к другим детям, уважения прав сверстников, формируется установка на сотрудничество. Дети овладевают навыками совместной деятельности, понимают её преимущества.

Отношение к взрослым. Меняется отношение к взрослому как безусловному авторитету. Взрослый принимается детьми в качестве советчика, равноправного партнёра и ценится детьми за умение решать организационные вопросы, придумывать интересные сюжеты для игр, организовать интересное дело. Уважение к авторитету взрослого поддерживается именно такими его способностями.

1.4. Планируемые результаты:

В ходе реализации программы ребёнок научиться:

- Основным навыкам плавания
- Бережно относиться к своему здоровью
- Навыкам личной гигиены
- Умению владеть своим телом в непривычной среде.
- снижению заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

1.5. Итоги реализации дополнительной образовательной программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, творческой самореализации детей, их участия в конкурсах, соревнованиях, эстафетах и других мероприятиях. Результат отслеживается через диагностирование физического развития, знаний, умений и навыков детей, посещающих занятия по **плаванию**, которое проводится в начале учебного года (*октябрь*) и в конце (*май*).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы «Дельфинёнок»

Возрастные особенности

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

У детей 4—5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70—85 сантиметров без поддержки взрослого.

Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно координационных движений.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями.

В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

Старший возраст (5—7 лет)

Двигательные навыки

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие методические приемы:

- *показ упражнений.* Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник — могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений, используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

- *средства наглядности.* Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

- *разучивание упражнений.* Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения;

- *исправление ошибок.* Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;

- *подвижные игры на суше и в воде.* В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

- *имитация упражнений.* Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

- *оценка (самооценка) двигательных действий.* После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

- *индивидуальная страховка и помощь.* Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

- *межличностные отношения между тренером-преподавателем и ребенком.* Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон не должен быть бесстрастным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;

- *круговая тренировка.* Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

- *игры на внимание и память.* В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

- *соревновательный эффект.* Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;

- *контрольные задания.* При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество, упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

2.2. Формы и методы организации дополнительной услуги

Средство	Метод	Методический прием
I. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.		
1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении Образные сравнения
1.2. Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
1.3. Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна Форма организации: фронтальная
1.4. Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ	название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод
1.5. Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная
1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)

II. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		
2.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т. д. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная в различных направлениях.
2.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)
2.3. Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: название упражнений, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений) Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная

2.5. Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, название упражнений Практический: Повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Использование образных сравнений На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: групповая (по звеньям), поточная
2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая
Средство	Метод	Методический прием
III. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, вопросы-предложения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная

3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: указания, пояснения, распоряжения</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее</p> <p>Использование образных сравнений, игрушек</p> <p>Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная</p>
3.3. Приседания в воде	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: указания, пояснения, распоряжения</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры.</p> <p>Постепенное увеличение глубины воды</p> <p>Формы организации: фронтальная, поточная</p>
3.4. Погружения в воду (с опорой)	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: указания, пояснения, распоряжения</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога.</p> <p>Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений</p> <p>Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная</p>
3.5. Погружения в воду (без опоры)	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога</p> <p>Словесный: указания, пояснения</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза</p> <p>Формы организации: фронтальная, по подгруппам</p>

3.6. Погружения с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, пояснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2—3 чел.)
3.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: игровой метод	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек Формы организации: фронтальная по подгруппам Игры: без сюжета и сюжетные
3.8. Ныряние (только для старшей и подготовительной групп)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования Формы организации: только индивидуальная

Средство	Метод	Методический прием
IV. Научить выдоху в воду		

4.1. Выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше, в воде, образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.2. Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.3. Выдох на границе воды и воздуха	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот до появления пузырей Образные сравнения Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине Форма организации: фронтальная
4.4. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, распоряжения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов Формы организации: фронтальная
4.5. Игры с использованием выдоха в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная
V. Научить лежать в воде на груди и спине		

5.1. Упражнение на всплывание	Применять это упражнение для обучения детей оказалось нецелесообразно	
5.2. Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды. Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
5.3. Лежание на спине	Тоже	Тоже
5.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее. Введение элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
VI. Научить скольжению в воде на груди и спине		
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная

6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его Образные сравнения, постепенное увеличение глубины Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная
6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз
6.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная

6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	То же и контрольный	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения
6.9. Скольжение на спине с движениями рук	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)

6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая
VII. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)		
7.1. Движения ногами на суше	Эксперимент показал нецелесообразность применения этого упражнения в обучении плаванию детей. Возможно применение с целью совершенствования	
7.2. Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий Форма организации: фронтальная

7.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины Форма организации: фронтальная
7.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой	То же	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза. Форма организации фронтальная
7.5. Движения ногами, лежа на спине	То же	С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Форма организации: фронтальная
7.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях Форма организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
7.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)	То же	То же (кроме упражнений на дыхание)

7.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
7.9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На различной глубине, использование элементов соревнования Форма организации: групповая, поточная, фронтальная
VIII. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		
8.1. Движения руками на суше	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов Формы организации: фронтальная, групповая
8.2. Движения руками в воде	Тоже	Тоже
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды Практический: разучивание по частям, повторение, игровой метод	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные. Формы организации: фронтальная, поточная, групповая, (по звеньям).

8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	То же	То же (с дыханием)
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду		
9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом; прыжками с одновременными движениями рук; по типу гребковых: попеременные; одновременные; без выноса рук из воды; с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой» Форма организации: поточная.
Средство	Метод	Методический прием
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону) Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная

9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	Тоже	Движение ног по типу кроля. Движения рук: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод, повторение упражнений	Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований Формы организации: фронтальная, групповая
Х. Обучение облегченным способам плавания		
10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Движение ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой — у стенки, лесенки, держась за шест; подвижной — доска, игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями Формы организации: групповая, поточная, в парах

<p>10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p>	<p>Тоже</p>	<p>Движения ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т.д. Максимальное использование бассейна Формы организации: групповая, поточная</p>
<p>10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной Формы организации: фронтальная, групповая.</p>
<p>10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.</p>	<p>Тоже</p>	<p>Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха. Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная.</p>

10.5. Плавание за счет движений руками	Тоже	С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры — ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
10.6. Плавание облегченными способами в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги — по типу кроля, руки — одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная

XI. Обучение спортивным способом плавания (кроль на груди и спине)

<p>11.1. Упражнения имитационного характера</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	
<p>11.2. Плавание за счёт движений ногами на груди и на спине, в сочетании с дыханием (способом кроль).</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания, команды. Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод.</p>	<p>На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом — имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием Формы организации: фронтальная, групповая, поточная</p>
<p>11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием</p>	<p>Тоже</p>	<p>На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперёд, прижаты к туловищу одна, обе и т. д ; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы. Формы организации: поточная, групповая.</p>
<p>11.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием</p>	<p>Тоже</p>	<p>На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочередная работа рук Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами. Формы организации: поточная, групповая.</p>
<p>11.5. Плавание за счет движений руками</p>	<p>Тоже</p>	<p>Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная.</p>

3. Организационный раздел

3.1 Календарно-тематическое планирование

Годовой календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Начало учебного года: 01.09.2021

Конец учебного года: 31.05.2021

Летний период: 01.06.2022 - 31.08.2022

Количество учебных недель, дней в году:
всего: 36 недель 4 дня, 182 учебных дня

1 полугодие: 17 недель, 85 дней - 01.09.2021 - 30.12.2021

2 полугодие: 19 недель 4 дня, 97 дней - 10.01.2022 - 31.05.2022

у	- учебный день
в	- выходной день
п	- праздничный день
л/п	- летний оздоровительный период

Месяц	Сентябрь																														Итого		
Неделя	1					1						2						3						4				4					
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	22		
Кол-во учебных дней	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	4	
Месяц	Октябрь																														Итого		
Неделя	4			5						6						7						8					4 недели 1 день						
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	21		
Кол-во учебных дней	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	5

Месяц	Ноябрь																														Итого						
Неделя	9							10							11							12							13	4 недели							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		30						
Кол-во уч. дней	3							5							5							5							2	20							
Месяц	Декабрь																														Итого						
Неделя	13							14							15							16							17							4 недели 2 дня	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Кол-во учебных дней	3							5							5							5							4							22	
Месяц	Январь																														Итого						
Неделя								18							19							20							21	3 недели 1 день							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		30	31					
Кол-во учебных дней	-							-							5							5							5							1	16
Месяц	Февраль																														Итого						
Неделя	21							22							23							24							24	3 недели 4 дня							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28									
Кол-во уч. дней	4							5							5							4							1	19							
Месяц	Март																														Итого						
Неделя	25							26							27							28							29							4 недели 2 дня	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						

Кол-во учебных дней	5			3			5						5						4			22												
Месяц	Апрель																														итого			
Неделя	29			30						31						32						33					4 недели 1 день							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в			
Кол-во учебных дней	1			5						5						5						5					22							
Месяц	Май																														итого			
Неделя				34						34						35						36					36		3 недели 3 дня					
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	в	в	п	у	у	у	в	в	п	в	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у		
Кол-во учебных дней	-			3						3						5						5					2		18					
Месяц	Июнь																														итого:			
Неделя	1					2					3					4					5													
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
	л/п	л/п	л/п	в	в	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	в	в	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п																
Месяц	Июль																														итого:			
Неделя	6					7					8					9					10													
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	л/п	в	в	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	в	в	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п																			
Месяц	Август																														итого:			
Неделя						11					12					13					14													
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	в	в	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п																						

Средний дошкольный возраст 4-5 лет

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Приучать детей входить в воду.	4
	2. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	4
Октябрь	1. Обучать упражнениям на погружение лица в воду до подбородка.	4
	2. Обучать упражнениям на погружения лица до глаз	4
Ноябрь	1. Обучать движениям рук, как при плавании способом кроль.	4
	2. Обучать движению ног, как при плавании способом кроль.	4
Декабрь	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде «Звезда», «Поплавок».	4
	2. Учить погружаться в воду.	4
Январь	1. Обучать выдоху в воду.	4
	2. Обучать задерживать дыхание на 4-5с.	4
Февраль	1. Обучать детей правильно принимать исходное положение головы и туловища, прежде чем лечь на воду.	4
	2. Обучать скользить по воде на груди	4
Март	1. Обучать ложиться на воду опуская лицо в воду.	4
	2. Обучать ложиться на воду и делать выдох под водой.	4
Апрель	1. Обучать детей правильно принимать исходное положение головы и туловища, прежде чем лечь на воду.	4
	2. Обучать скользить по воде на груди	4
Май	1. Обучать детей правильно принимать исходное положение головы и туловища, прежде чем лечь на воду.	4
	2. Обучать скользить по воде на спине	4
Всего:		72

Старший дошкольный возраст 5-6 лет

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1.Выявить основные показатели готовности к усвоению программы 2.Обучать передвигаться в воде разными способами.	4 4
Октябрь	1. Обучать детей скольжению на груди, держа в руках плавательную доску. 2. Обучать детей погружаться в воду.	4 4
Ноябрь	1. Обучать детей под воду и делать выдох под водой. 2. Закреплять умение делать полный выдох в воду, выполнять скольжение в упражнении «Стрела».	4 4
Декабрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем. 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Коробочка открылась», «Поплавок»).	4 4
Январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем. 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	4 4
Февраль	1. Обучать детей скольжению на спине. 2. Совершенствовать движения рук, как при плавании способом «Кроль».	4 4
Март	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	4 4
Апрель	1. Обучать детей скольжению на груди, на спине, работая ногами. 2. Обучать скользить с вращением туловища.	4 4

Май	1. Продолжать совершенствовать навык скольжению на воде. 2. Закреплять навык погружения под воду с задержкой дыхания.	4 4
Всего:		72

Старший дошкольный возраст 6-7 лет

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Выявить основные показатели готовности к усвоению программы. 2. Закрепление приобретённых навыков.	4 4
Октябрь	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Медуза», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине.	4 4
Ноябрь	1. Упражнять в нырянии с доставанием предметов. 2. Упражнять в скольжении на груди.	4 4
Декабрь	1. Упражнять в скольжении и погружении. 2. Учить выполнять скольжение на груди с работой ног.	4 4
Январь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине.	4 4

Февраль	1. Отрабатывать скольжение на груди и спине. 2. Отрабатывать упражнения «Медуза», «Стрела», «Торпеда».	4 4
Март	1. Упражнять в скольжении с помощью рук и ног. 2. Упражнять в скольжении и правильно делать вдох и выдох.	4 4
Апрель	1. Отрабатывать умение свободно переворачиваться в воде, правильно выполнять гребковые движения руками. 2. Отрабатывать умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.	4 4
Май	1. Упражнять в плавании способом «Кроль». 2. Закреплять навык плавания способом «Кроль».	4 4
Всего:		72

3.2.Объём образовательной нагрузки

План организации образовательной деятельности детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет и старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет на 2022-2023 учебный год составлен с учетом требований, определенных нормативными документами:

- № 304- ФЗ от 31.07.2020 законом «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минпросвещения России от 30.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №21 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Уставом МАДОУ ДС №29 «Ёлочка»
- Локальными актами МАДОУ ДС №29 «Ёлочка»

План составлен с учетом пятидневной рабочей недели.

1. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 4 лет до окончания образовательных отношений - не более 30 минут
2. Количество занятий в неделю - 2
3. Количество занятий в месяц – 8
4. Количество занятий в год - средний дошкольный возраст от 4 до 5 лет – 72 занятий, старший дошкольный возраст от 5 до 8 лет - 72 занятий
5. Занятия проводятся с 01.10.2022г. по 31.05.2023г.
Сроки реализации рабочей программы – 8 месяцев
Программа рассчитана на два занятия в неделю по подгруппам в количестве 10 человек, продолжительность 1 занятия – 30 минут.
Занятие проводится вне основной образовательной деятельности.

Количество и продолжительность занятий в группах

Средний дошкольный возраст 4-5 лет			Старший дошкольный возраст 5-6 лет			Старший дошкольный возраст 6-8 лет		
Длительность нахождения в воде	Кол-во в неделю	Кол-во за 8 месяцев	Длительность нахождения в воде	Кол-во в неделю	Кол-во за 8 месяцев	Длительность нахождения в воде	Кол-во в неделю	Кол-во за 8 месяцев
30 мин.	2	72	30 мин.	2	72	30 мин.	2	72

3.3 Учебно-тематический план		
Этапы	Направление работы	Месяц
<i>Средний дошкольный возраст</i>		
1 этап Подготовительный этап	Двигательные навыки Упражнения для общефизической подготовке	Сентябрь, Октябрь, Ноябрь
2 этап Основной этап	Упражнения для специальной подготовке	Декабрь, Январь Февраль, Март
3 этапа Заключительный	Игры для освоения передвижений в воде	Апрель, Май
<i>Старший и подготовительный дошкольный возраст</i>		
1 этап Подготовительный этап	Двигательные навыки Упражнения для, общефизической подготовки	Сентябрь, Ноябрь
2 этап Основной этап	Упражнения и игры для развития кистей Дыхательные упражнения Упражнения для специальной подготовке	Декабрь, Январь, Февраль, Март
3 этап Заключительный	Упражнения для овладения навыком скольжения Игры-эстафеты	Апрель Май

3.4. Условия реализации программы

3.4.1. Организационно-педагогические условия

Санитарно-гигиенические правила работы в бассейне

Согласно санитарным правилам СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28 января 2021 года N 2. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30 июня 2020 года N 16 (с изменениями на 24 марта 2021 год) утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ.

Гигиенические нормативы параметров микроклимата в помещениях закрытых плавательных бассейнов, бассейнов аквапарков

Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28

Назначение помещения	Температура воздуха, °С	Относительная влажность воздуха, %	Скорость движения воздуха, м/с
Залы ванн бассейнов Залы ванн бассейнов аквапарков	на 1-2°С выше температуры воды выше температуры воды бассейна наибольшей площади на 1°С	до 65 до 65	не более 0,2 не более 0,2
Залы подготовки занятий	не ниже 18	до 60	не более 0,5
Раздевалки	не ниже 25	"-	не нормируется
Душевые	не ниже 25	"-	"-
Массажные	не ниже 22	"-	"-
Камера сауны	не более 120	"-	"-

3.4.2. Материально-техническое обеспечение

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий, а так же пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий. Это наборы игрушек с изменяющейся плавучестью, надувные, тонущие и плавающие игрушки; набор из подводных и плавающих обручей и кольцеброса, круги и нарукавники для плавания, свисток, шест инструктора, цветные поплавки.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию.

№	Наименование	Количество
1.	свисток	3
2.	термометр для воды	1
3.	термометр комнатный	1
4.	резиновая дорожка	7
5.	лестница (для входа и выхода из чаши бассейна)	1
6.	Стулья	5

9	Пластмассовые корзины для игрушек	3
10	Магнитофон «SONY»	1
11	Пластмассовые тазы под игрушки	2

Технические средства обучения

Учебно-наглядные пособия

№	Наименование	Количество
1.	Рыбы-кольца (тонущие)	12
2.	Большие кольца (тонущие)	4
3.	Средние кольца(тонущие)	8
4.	Малые кольца(тонущие)	16
5.	Мягкие тарелки	3
6.	Мягкие игрушки(мячи)	11
7.	Тонущие обручи	3
8.	Игрушки резиновые	26
9.	Игрушки не тонущие	25
10.	Игрушки тонущие	60
11.	Резиновые фигуры	10
12.	Кольца	6
13.	Трубки для дыхания под водой	10
14.	Надувные круги	10
15.	Ведро пластмассовые	8
16.	Тонущие игрушки(яйца)	11
17.	Мяч надувной	1
18.	Мяч резиновый	2
19.	Обруч (пластмассовый)	

20.	Доски для плавания (пластмассовые и пенопластовые)	15
21.	Ласты для плавания	11
22.	Круг надувной спасательный (большой)	1
23.	Нарукавники (надувные)	11
24.	Балабашки	6
25.	Жилет для плавания	2
26.	Длинный шест (деревянный, пластмассовый)	1
27.	Спасательные пояса	15
28.	Круги спасательные	11
29.	Круг спасательный пластмассовый	1
30.	Кольцо баскетбольное (пластмассовое)	1
31.	Корабли пластмассовые	13
32.	Кольца баскетбольные (резиновые)	2
33.	Мячи баскетбольные (резиновые)	2
34.	Ходули для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата	2
35.	Сиденье для опускания в воду для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата	1

3.4.3. Перечень программ и технологий, используемых в образовательном процессе

Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
«Дельфинёнок»	Программа ДПОУ по проведению занятий по плаванию для детей дошкольного возраста «Дельфинёнок»	Программа Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду»- СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003.- 80с.

Учебные пособия

- 1.Способ «кроль» на груди, с работой ног и рук (поэтапно, вид с боку со спины).
- 2.Способ «кроль» на спине, с работой ног и рук (поэтапно, вид с боку со спины).
- 3.Плавание способом «дельфин» (поэтапно, вид с боку со спины, лицом вперёд).
- 4.Способ «брасс» (поэтапно, на груди, вид с боку, со спины) с описанием.

5. Плакат с изображением облегчённых способов плавания.

Все перечисленные способы плавания показаны с описанием каждого движения.

6. Плакат первой медицинской помощи утопающему (массаж сердца).

7. Плакат «Строение тела человека» (изображение скелета, нервной кровеносной системы, внутренних органов).

Знаки пять видов «НЕЛЬЗЯ», «СТОП» в красном кружочке (что нельзя делать в бассейне).

- не нужно шуметь в бассейне (громко кричать).
- не нужно купаться сразу после того как покушал.
- не нужно толкаться, топить, верхом садиться на рядом купающегося человека.
- не нужно баловаться, в надувном кругу.
- не нужно далеко от берега заплывать в надувном кругу.
- не нужно далеко от берега заплывать, если ты плохо плаваешь.

3.4.4. Мониторинг

В начале и конце учебного года (октябрь - май) все дети обходят обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания. Оценка качества обучения плаванию воспитанников строится по методике А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Среднего дошкольного возраста 4-5 лет

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Средний балл

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-х балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5 – 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень

Старшего дошкольного возраста 5-6 лет

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Координация движений ног и рук	Плавание произвольным способом	Средний балл

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4- балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше - высокий уровень, 2,5 – 3,4 балла – средний уровень, 2,4 балла и ниже – низкий уровень

Старшего дошкольного возраста 6-7 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	«Торпеда»	Кроль на груди	Кроль на спине	Плавание произвольным способом	Средний балл

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-х балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5 - 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду.- СПб: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2003.-80с/
2. Чеменева А.А., СтолмаковаТ.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменёвой.- СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-336с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова – Москва: Физкультура и Спорт, 2000. – 77 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание/ Н.Ж. Булгакова. – Москва: ФиС, 2002. – 95 с.
6. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста/ И.А.Большакова. – Москва: АРКТИ , 2005. – 9 с.
7. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание/ Н.Ж.Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 432 с.
8. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Детство-Пресс», 2003. – 10 с.
9. Васильев В.С. Обучение детей плаванию/ В.С. Васильев. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 96–240 с.
10. Велитченко В.К. Как научиться плавать/ В.К. Велитченко. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 96 с.
11. Викулова А.Д. Плавание: Учебное пособие для Вузов/ Под ред. А.Д. Викулова. – Москва: Владос-пресс, 2004. – 220 с.
12. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Мозаика-Синтез», 2009. – 80 с.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам/ Л.Д. Глазырина. – Москва: Владос, 1999. – 376 с.
14. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания/ И.Л. Гончар. учеб.– Минск, 2005. – 114 с.
15. Досканин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/ А.В. Досканин, Л.Г. Голубева. – Москва: Просвещение, 2003. – 110 с.
16. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для высших учебных заведений. 2-е изд., доп./ В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2002. – 512 с.
17. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф. Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112 с.
18. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений/ Т.И. Ерофеева. – Москва, 2005. – 170 с.