

**Российская Федерация**  
Ханты-Мансийский автономный округ  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол от «26» апреля 2016 г. № 4

Утверждаю  
Директор МАДОУ ЦРР – д/с  
\_\_\_\_\_ Т. В. Шкрадюк  
Приказ от от 31.08.2016 № 141-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**образовательной деятельности**  
**по образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)**  
**для детей дошкольного возраста 4-7 (8) лет**

Составила:  
Семяшкина Ирина Юрьевна,  
инструктор по физической культуре

**Покачи, 2016**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ</b>	<b>3-7</b>
1.1. Пояснительная записка: Цели и задачи реализации рабочей Программы	3
1.2. Принципы и подходы к формированию программы.	3-4
1.3. Значимые для программы характеристики	4-5
1.4. Планируемые результаты освоения Программы.	5-7
<b>РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ</b>	<b>8-12</b>
2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию (обучение плаванию) воспитанников	8-9
2.2. Вариативные формы, способы и методы реализации программы	10-11
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	11-12
<b>РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ</b>	<b>13-15</b>
3.1. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	13
3.2. Ежедневная организация жизнедеятельности воспитанников.	13-15
3.3. Особенности организации предметно-пространственной и развивающей среда.	15

## **I. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями пункта 6 статьи 12 ФЗ № 273 «Об образовании» от 29.12.2012 года, требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) и с учётом основной образовательной программой дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка – детский сад (далее ООП МАДОУ ЦРР – детский сад).

Данная программа входит в вариативную часть ООП МАДОУ ЦРР – д/с, которая сформирована образовательным учреждением, как два дополнительных занятия по физическому развитию. Программа предусмотрена для детей 4-5 лет (средняя группа), 5 -6 лет (старшая группа), 6 - 7 (8) лет (подготовительная к школе группа).

#### **Цель и задачи реализации программы:**

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

#### **Задачи программы:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий физического развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;
- содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде;
- развивать интерес к спорту - к плаванию, стилям плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих

воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;

- **принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;
- **принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой;
- **принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений;
- **принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий;
- **принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Данная программа входит в вариативную часть ООП МАДОУ ЦРР – д/с, которая сформирована образовательным учреждением, как два дополнительных занятия по физическому развитию. Программа предусмотрена для детей 4-5 лет (средняя группа), 5 - 6 лет (старшая группа), 6 - 7 (8) лет (подготовительная к школе группа).

### 1.3. Значимые характеристики реализации Программы

Педагогический процесс, направленный на физическое развитие дошкольников, проживающих в жестких климатических условиях Западной Сибири, имеет свои особенности. В результате резких изменений климатических условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраст.

Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом климатических особенностей в районах Севера, в дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа. Дополнительно к занятиям физической культурой включены занятия по плаванию, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике плоскостопия и ОРВИ. Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым.

Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

#### *Характеристики особенностей развития воспитанников.*

<i>Возрастная категория</i>	<i>Возрастные особенности</i>	<i>Индивидуальные особенности</i>
<b>4-5 лет (средняя группа)</b>	<p>Происходит дальнейший рост и развитие детского организма, интенсивно развиваются моторные функции.</p> <p>Двигательная активность на достаточно высоком уровне самостоятельности действий.</p> <p>Движения имеют вполне преднамеренный и целеустремлённый характер, дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы.</p> <p>Возникает потребность действовать совместно, быстро, в общем для всех детей темпе</p>	<p>Уверенно держатся на воде, задерживают дыхание под водой, делают несколько раз вдох-выдох в воду, плавают на груди с помощью доски.</p> <p>Из-за низкой посещаемости занятий могут показать низкий уровень.</p>
<b>5-6 лет (старшая группа)</b>	<p>Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и систем, сохраняется высокая потребность в движениях.</p> <p>Уверенно держатся на воде, проплывают способом «кроль» на 4</p> <p>Двигательная активность становится все более целенаправленной.</p> <p>Движения становятся все более осмысленными и управляемыми. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением.</p> <p>Движения приобретают слаженность, уверенность.</p>	<p>Уверенно держатся на воде, задерживают дыхание под водой до 20 секунд, делают вдох-выдох в воду 12-15 раз.</p> <p>68 % детей на конец года показывают высокий уровень.</p> <p>3 % детей из-за низкой посещаемости занятий не усваивают программу.</p>
<b>6-7(8) лет (подготовительная группа)</b>	<p>Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков. Все показатели ловкости значительно улучшаются, дети быстро овладевают новыми, более сложными движениями. Появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх, соревнованиях.</p>	<p>Уверенно держатся на воде, задерживают дыхание под водой до 20 секунд, делают вдох-выдох в воду 12-15 раз.</p> <p>78 % детей на конец года показывают высокий уровень.</p> <p>3 % детей из-за низкой посещаемости занятий не усваивают программу.</p>

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка - *целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:*

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

### ***Целевые ориентиры в освоении навыков плавания воспитанниками 4-5 лет (средняя группа)***

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в играх на воде;
- содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении самостоятельных - специальных упражнений, создавать ситуацию успеха;
- поощрять самостоятельное и творческое использование инвентаря для игр на воде.

**Задачи:**

- способствовать уменьшению периода адаптации к воде;
- обучить опусканию лица в воду;
- обучить различным видам передвижения в воде;
- способствовать формированию навыков личной гигиены;
- способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

**Ожидаемый результат:**

- уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;
- уметь опускать лицо в воду;
- уметь делать выдох в воду;
- погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

### ***Целевые ориентиры в освоении навыков плавания воспитанниками 5-6- лет (старшая группа)***

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: водное поло, искатели, синхронное плавание;
- способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;
- содействовать самостоятельной организации знакомых игр;
- стимулировать проявление интереса к водным видам спорта.

**Задачи:**

- обучить выполнению лежания на груди и на спине;

- обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо);
- обучить умению открывать глаза в воде;
- обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине;
- содействовать формированию правильной осанки;
- способствовать воспитанию смелости и решительности

Ожидаемый результат:

- уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд;
- уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;
- уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой);
- уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды);
- уметь проплыть бассейн облегченным способом на груди или на спине

### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания воспитанниками 6-7 лет (подготовительная группа)**

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- привлекать к участию в играх с элементами водных видов спорта;
- содействовать самостоятельной организации знакомых игр, поощрять придумывание собственных игр, упражнений в воде;
- поддерживать проявление интереса к физической культуре и плаванию, отдельным достижениям в области спорта (плавания);
- поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям, желание посещать спортивные секции по плаванию;
- участвовать в городских соревнованиях по плаванию.

Задачи:

- обучить выполнению многократных выдохов в воду
- обучить скольжению на груди и на спине
- совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине
- обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами
- способствовать формированию правильной осанки
- содействовать развитию координационных способностей

Основной результат:

- уметь выполнять многократные выдохи в воду - 3-4 раза подряд
- уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине.
- уметь проныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-2 метра.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)

Организация обучения детей плаванию осуществляется в комплексе физкультурно-оздоровительной работы МАДОУ ЦРР – д/с, в сочетании с рациональным режимом активности и отдыха детей. Обучение проходит в форме групповых занятий. Используются игровые задания и подвижные игры. Так как дошкольнику трудно удерживать долго внимания: элементы игры во время отработки различных плавательных умений, навыков делают процесс обучения увлекательным, лишают его однообразия и монотонности, психологически не оправданных в работе с детьми-дошкольниками, способствуют созданию внешней и внутренней мотивации.

#### Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

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

Занятия проводятся в течение года 1 раз в неделю – средний возраст, 2 раза в неделю – старшая, подготовительная группа.

#### Структура занятий

Занятия по плаванию делятся на три этапа: *подготовительный, основной и заключительный.*

*Подготовительный этап* проводится на суше. Он включает общеразвивающие упражнения для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

*Основной этап* проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, проводится игры на совершенствование усвоенных движений.

*Заключительный этап* – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).



### Учебно-тематическое планирование 4-5 лет

Тема	Всего занятий
Знакомство, вводная беседа.	1
Ознакомление со свойствами воды.	3
Упражнения обучающие дыханию.	4
Упражнения обучающие погружению и всплытию.	4
Упражнения обучающие скольжению.	5
Разучивание движения ног.	4
Имитация движения ног.	3
Всплывание и лежание на спине.	4
Закрепление приобретенных навыков.	3
<b>Итого:</b>	<b>32</b>

### Учебно-тематическое планирование 5-6 лет

Тема	Всего занятий
Знакомство, вводная беседа	2
Ознакомление со свойствами воды	6
Упражнения обучающие дыханию	4
Разучивание движения ног	4
Упражнения обучающие погружению и всплытию	8
Имитация движения ног, открывание глаз в воде	4
Имитация правильного поворота головы	4
Разучивание элемента «поплавок»	2
Всплывание и лежание на спине	4
Упражнения обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	10
Имитация движения рук	4
Упражнения на овладение общей координацией	8
Плавание на груди и спине с доской и без нее	2
Игры и эстафеты.	2
<b>Итого:</b>	<b>64</b>

### Учебно-тематическое планирование 6 – 7 лет

Тема	Всего занятий
Упражнения обучающие дыханию при плавании кролем на груди	4
Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	8
Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	8
Разучивание и совершенствование способа «брасс»	8
Разучивание и совершенствование способа «дельфин»	8
Комбинированное плавание всеми способами	12
Повороты	8
«Водное поло»	4
Эстафеты	4
<b>Итого:</b>	<b>64</b>

## 2.2. Вариативные формы, способы методы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми.

**Методы физического развития и воспитания.** Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. *Словесные методы* - название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. *Практические методы* - выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

### **Средства физического развития и оздоровления детей**

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

### **Формы физического развития**

<b>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</b>		<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Образовательная деятельность в семье</b>
<b>регламентированная образовательная деятельность</b>	<b>образовательная деятельность в режимных моментах</b>		

Занятия по обучению плаванию: -классические, -сюжетно-игровые -развлечения; -тематические, -тренировочные, -оздоровительной направленности; - аквааэробика	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные упражнения коррекционной направленности, воздушные ванны, ходьба босиком по колючим и ребристым дорожкам контрастные ножные ванны, дыхательная гимнастика в воде и на суше)	Игровые упражнения; имитационные движения; спортивные игры: водное поло, синхронное плавание;	Посещение аквапарков, городского обассейна, летом – водоёмов.
Общеразвивающие упражнения: -с предметами, -без предметов, -сюжетные, -имитационные	Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни: объяснение, показ, личный пример, иллюстративный материал.	Сюжетно-ролевые игры.	Чтение специальной литературы: по обучению плаванию, о подвигах моряков, воспитание спортивных качеств у космонавтов и т. д
Игры с элементами спорта (водное поло, синхронное плавание, спортивное плавание, эстафеты)	Игровая деятельность в воде	Танцы на воде.	Занятия в спортивных секциях
Спортивные праздники. Спартакиады		Свободное купание с игрушками	

Таким образом, рациональное сочетание разных методов, средств, форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### **2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов и семей воспитанников. Равноправные партнерские отношения инструктора по физкультуре, родителей (законных представителей) и детей приводят к положительным результатам.

Формы взаимодействия с родителями (законными представителями):

- организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей (законных представителей);

- ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы;
- тренинг для родителей (законных представителей) по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей;
- использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей (законных представителей) к физкультурно-оздоровительной сфере: организация соревнования, викторин, проектов, развлечений, дни открытых дверей;
- пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей (законных представителей) о формах семейного досуга;
- консультативная, санитарно-просветительская, педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей (законных представителей).

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями (законными представителями) наиболее приемлемыми являются *наглядно-информационные формы работы*, знакомящие родителей (законных представителей) с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей в процессе обучения плаванию, способствующие преодолению у родителей (законных представителей) поверхностного, субъективного мнения о роли плавания в жизни ребенка. Наглядно-информационные формы взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей (законных представителей) об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка.

На информационных стендах представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях. Папки-передвижки знакомят родителей (законных представителей) с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении плавания. Рекомендации, практические советы позволяют правильно организовать отдых и увлечения детей в разное время года, а также накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию на водоемах.

Особый интерес у детей и родителей (законных представителей) вызывают фотосессии детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения и отчет о проведенных тематических занятиях, праздниках, играх.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы: Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение программы (обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания)**

Бассейн детского сада. Аудио - аппаратура. Диски.

Информационные стенды (по закаливанию, обучению плаванию, советы родителям и т. д.)

Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна:

- Натянутый шнур на дне чаши, для проплывания с поддержкой под водой.
- Плавающие ворота и корзины
- Термометр комнатный
- Ориентиры на бортиках
- Обручи для горизонтального проныривания
- Термометр для воды
- Секундомер
- Судейский свисток
- Дорожка для профилактики плоскостопия
- Плавательные доски «Радуга» 10шт
- Плавательные доски «Дельфины» 10шт
- Плавательные доски «Лодки» 10шт
- Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров
- Круги надувные разных размеров и форм
- Нарукавники
- Ласты разных размеров
- Лестница (трап) для спуска в ванну
- Мячи резиновые разных размеров
- Мячи надувные
- Обручи с грузами (вертикальные)
- Обручи плавающие (горизонтальные)
- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчики и т. д.) или к определённой деятельности (лодки, корабли и т. д.)

#### **3.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения непосредственно образовательной деятельности (далее по тексту - НОД) по плаванию**

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

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенных в здании детского сада – Центр развития ребенка г.Покачи.

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

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

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

#### **Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года**

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

#### **Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год**

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	2	72	40мин	2часа 40мин	24
Старшая	2	72	50мин	3часа 20мин	33
Подготовительная к школе	2	72	1	4	36

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

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

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

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- ✓ освещенные и проветриваемые помещения;
- ✓ ежедневная смена воды;
- ✓ текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- ✓ дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- ✓ анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

#### **Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе**

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

### **3.3. Особенности организации и содержание предметно - развивающей среды в бассейне дошкольного учреждения.**

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне дошкольного учреждения в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка. Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).