

Администрация Таштагольского района  
Муниципальное казенное образовательное учреждение  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, дошкольного возраста «Детский  
дом №1 «Родник»  
(МКОУ «Детский дом №1 «Родник»)

Принято на педагогическом совете  
МКОУ «Детский дом №1 «Родник»  
Протокол №1 от 05.09.2014г.

Утверждено  
Директор МКОУ «Детский дом №1 «Родник»  
Г.А. Трубакова



**Рабочая программа  
по обучению детей плаванию  
«Веселые рыбки»**

Согласовано

Председатель Совета Учреждения  
МКОУ «Детский дом №1 «Родник»  
О.В. Санникова

Инструктор по ФИЗО Каташева А.С.

Старший воспитатель Колесникова Т.Б.

пгт. Спасск  
2014

## **Рабочая программа по обучению детей плаванию (на основе программы Т.И.Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в сочетании с программой «От рождения до школы»)**

Основные задачи содержания процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста решаются в ходе реализации других областей Программы. Принцип интеграции содержания дошкольного образования – альтернатива предметному принципу построения образовательной программы. Основными образовательными областями при обучении плаванию являются «Физическая культура» и «Здоровье», «Безопасность». Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства.

- **Мальки** – дети 2-3 лет;
- **Пескарики** – дети 3-4 лет;
- **Карасики** – дети 4-5 лет;
- **Окуньки** – дети 5-6 лет;
- **Дельфинята** – дети 6-7 лет.

Работа по обучению детей плаванию включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс (бассейн-сауна);
- развлечения, праздники на воде.

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

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать.

Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

#### Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

Возрастная группа	Число детей в группе	Длительность занятий, мин.	
		в одной подгруппе	во всей группе
«Мальки» Первая младшая	5-6	от 5-10 до 15	от 15-20 до 45-60
«Пескарики» Вторая младшая	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
«Карасики» Средняя	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
«Окуньки» Старшая	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
«Дельфинята» Подготовительная к школе	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
«Мальки» Первая младшая	1	36	15мин	1	9
«Пескарики» Вторая младшая	1	36	15мин	1	9
«Карасики» Средняя	2	72	40мин	2часа 40мин	24
«Окуньки» Старшая	2	72	50мин	3часа 20мин	33
«Дельфинята» 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
«Мальки» Первая младшая	1 раз в месяц		15 мин	
«Пескарики» Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
«Карасики» Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
«Окуньки» Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
«Дельфинята» 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.

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
«Мальки» Первая младшая	+ 30... +32 <sup>0</sup> С	+26... +28 <sup>0</sup> С	0,4 -0,5
«Пескарики» Вторая младшая	+ 30... +32 <sup>0</sup> С	+26... +28 <sup>0</sup> С	0,4-0,5
«Карасики» Средняя	+ 28... +29 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,7-0,8
«Окуньки» Старшая	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8
«Дельфинята» Подготовительная к школе	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8

## **Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;

- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

## **Содержание программы**

### **«Мальки» - дети 2-3 лет**

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием.

#### **Задачи**

1. Познакомить детей с помещением бассейна.
2. Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
3. Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
4. Знакомить с некоторыми свойствами воды.
5. Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
6. Учить выдохам в воду, прыжкам.
7. Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.
8. Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

**Интеграция** с образовательными областями: «Здоровье», «Безопасность», «Познание», «Чтение художественной литературы».

#### **.О чём узнают дети**

Дети познакомятся с помещением бассейна, раздевальных и душевых комнат. На примере другой группы посмотрят «зрителями» как нужно: раздеваться, складывать одежду; надеть плавательную шапочку; пройти в душевую, помыться там мочалкой и сполоснуться; надеть купальный костюм и вместе с инструктором по плаванию спуститься по лестнице в воду. Узнают о свойствах воды. Освоят передвижения в воде. Начнут выполнять простые упражнения, подводящие к обучению плаванию в дальнейшем.

Малыши узнают об основных умениях и навыках личной гигиены, содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; о ситуациях угрожающих здоровью; о строении тела человека, его основных частях, их назначениях, правилах ухода за ними через стихи и потешки.

## **Что осваивают дети**

Дети свободно чувствуют себя в помещении бассейна. С помощью инструктора по плаванию спускаются по лестнице в чашу бассейна и выходят из него. Передвигаются в воде, держась за руку инструктора или за перила лестницы, постепенно переходят на самостоятельные передвижения в воде. Играют с надувными игрушками, кругами, мячами и другими предметами. Знакомятся со свойствами воды, учатся не бояться брызг. Приучаются слушать команды инструктора и выполнять нужные движения и упражнения в воде. Осваивают игровые упражнения и игры, подводящие к погружению лица в воду и задержки дыхания под водой.

Формируются первые необходимые гигиенические навыки, самостоятельность в раздевании и надевании одежды, мыться под душем, пользоваться индивидуальными губками, сушить волосы под феном.

### **Упражнения и игры**

Игровые упражнения с предметами: «Поймай рыбку», «Догони мяч», «Плыви игрушка».

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

Дыхательная гимнастика : («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.) .

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

**Использование художественного слова:** потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка... », «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

### **Тестовые задания (мониторинг)**

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

## **Итоги освоения содержания образовательной области.**

### **Достижения ребенка (Что нас радует)**

- Ребенок свободно находится в помещении бассейна.
- С желанием заходит в воду и самостоятельно передвигается в ней.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с надувными игрушками.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми при выполнении игровых упражнений в воде и в подвижных играх.

- Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения на воде. Стремится соблюдать элементарные правила гигиены.
- С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен, на выполнение элементарных процессов самообслуживания.

### **Вызывает озабоченность и требует дополнительных усилий педагогов.**

- Ребенок отказывается заходить и спускаться в чашу бассейна.
- Малоподвижен, боится отойти от бортика.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая.
- Боится полностью погрузиться в воду.
- Не умеет действовать по указанию инструктора.
- Не желает вступать в общение с воспитателем и другими детьми для выполнения игровых плавательных упражнений.
- Ребенок не проявляет интереса к правилам безопасного поведения. Имеет крайне скромные представления о правилах личной гигиены.

### **«Пескарики» (дети 3-4 года).**

Продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

#### **Задачи**

1. Адаптировать детей к водному пространству.
2. Приобщать малышей к плаванию.
3. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
4. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
5. Формировать «дыхательное удовольствие».
6. Формировать гигиенические навыки:
7. Учить правилам поведения на воде.

**Интеграция** с образовательными областями: «Здоровье», «Безопасность», «Познание» «Коммуникация».

#### **О чём узнают дети**

Дети познакомятся с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и прочее. Дети освоят простейшие правила поведения на воде; осторожно ходить по обходным дорожкам; спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно; не толкаться и не торопить впереди идущего; слушать и выполнять все указания инструктора. Становятся самостоятельнее и увереннее в движениях и действиях.

#### **Что осваивают дети**

Дети научатся, не боясь входить в воду и выходить из воды; свободно передвигаться в водном пространстве; задерживать дыхание (на вдохе); выполнять погружение, и выдох в воду; лежание на поверхности воды; скользить с надувным кругом и без него; научатся работать ногами кролем; ознакомятся с облегчённым способом плавания.

Постепенно научатся самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности; мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытираться.

### **Техника безопасности**

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.

**Расширение представлений о купании, плавании:** беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

### **Упражнения и игры.**

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Мы в аквапарке», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок — паучок», «Затейники».

### **Тестовые задания (мониторинг)**

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

### **Итоги освоения содержания образовательной области. Достижения ребенка (Что нас радует)**

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается в воде.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с надувными игрушками.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, двигается в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми при выполнении игровых упражнений в воде и в подвижных играх.

- Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения на воде. Стремится соблюдать элементарные правила гигиены.
- С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания (самостоятельно одеться и раздеться, одежда сложена аккуратно, сам научился мыться мочалкой и вытираться полотенцем).
- С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

#### **Вызывает озабоченность и требует дополнительных усилий педагогов.**

- Ребенок малоподвижен, боится отойти от бортика.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая, боится полностью погрузиться в воду.
- Не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей.
- Не желает вступать в общение с инструктором по плаванию и другими детьми для выполнения игровых упражнений в воде и участия в подвижных играх, не инициативен, его результаты ниже минимальных.
- Ребенок не проявляет интереса к правилам безопасного поведения.
- Не имеет крайне скромные представления о правилах личной гигиены.
- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов одевания, мытья мочалкой, протираться полотенцем, постоянно ждет помощи взрослого.

#### **«Карасики» (дети 4-5 лет)**

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

#### **Задачи**

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

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

**Интеграция с образовательными областями:** «Здоровье», «Безопасность», «Познание», «Социализация», «Познание».

### **О чём узнают дети**

Дети научатся: выполнять игровые упражнения на воде в разном темпе, с разнообразными движениями рук и ног; свободно передвигаться в водном пространстве; задерживать дыхание (на вдохе); выполнять погружение, и выдох в воду; лежать на поверхности воды на груди и спине (в нарукавниках); работать ногами кролем (с плавательной доской); ознакомятся с облегчённым способом плавания.

Учатся дети раздеваться и одеваться в определенной последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела.

### **Что осваивают дети**

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с плавательной доской; плавание облегченными способами.

Осваивают навыки личной гигиены; самостоятельно пользоваться полотенцем и мочалкой; раздеваются и одеваются в определенной последовательности; аккуратно складывают одежду.

### **Техника безопасности**

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

**Использование художественного слова:** загадки, стихи, сказки.

Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

**Упражнения и игры.** «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Водолаз», «Медуза», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Ветерок», «Салки», «Море волнуется», «Удочка» «На буксире».

### **Тестовые задания (мониторинг)**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

### **Итоги освоения содержания образовательной области. Достижения ребенка (Что нас радует)**

- Ребенок гармонично физически развивается, в воде проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений и упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила.
- Ребенок с интересом познает правила безопасного поведения на воде, узнает как можно больше об опасных и безопасных ситуациях, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, разгадывает загадки.
- Умеет привлечь внимание взрослого в случае возникновения непредвиденных и опасных для жизни и здоровья ситуаций.
- Осуществляет перенос опыта безопасного поведения в игру.
- Умеет в угрожающих жизни и здоровью ситуациях позвать на помощь.

### **Вызывает озабоченность и требует дополнительных усилий педагогов.**

- Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья, часто болеет. Редко посещает плавательный бассейн.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений в воде. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа инструктора по плаванию.
- Затрудняется в оценке движений других детей, выделении их ошибок, нарушении правил в играх. Сам нарушает правила в играх.
- Ребенок не всегда самостоятельно играет в подвижные игры на воде, активно общаясь со сверстниками и инструктором по плаванию, редко проявляет творчество, инициативность, не контролирует правила.
- У ребенка не проявляется интерес к освоению правил безопасного поведения на воде. Он сам становится источником возникновения опасных ситуаций в отношениях со сверстниками, часто травмируется.
- Несмотря на предупреждение взрослого, не проявляет осторожность при движении по обходным дорожкам.

## « Окуньки» (дети 5-6 лет)

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

### **Задачи**

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

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

**Интеграция** с образовательными областями: «Здоровье», «Безопасность», «Познание», «Социализация», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество».

### **О чём узнают дети**

Учатся согласовывать движения ног с дыханием. Знакомятся с выполнением скольжения с шестом. Изучают движения рук способами кроль на груди, спине.

Учатся плавать кролем на груди, спине в полной координации. Знакомятся с новыми подвижными играми на воде. Формируют новые гигиенические требования и навыки.

### **Что осваивают дети**

У детей формируются новые двигательные умения работы ногами и руками кролем на спине и груди. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине.

Чистыми и опрятными (с остриженными ногтями), без каких либо проявлений на коже приходят в бассейн. Свободно, быстро, аккуратно раздеваются, одеваются; самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать все тело в определенной последовательности.

### **Техника безопасности**

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма.

### **Теория**

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт») : плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

Реализация проекта в группе «Волшебница вода». Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов) ; графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения) .

### **Упражнения и игры**

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда». Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Караси и карпы», «Караси и щука», «Веселые ребята», «Ловец», разнообразные эстафеты.

### **Тестовые задания (мониторинг)**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

### **Итоги освоения содержания образовательной области. Достижения ребенка (Что нас радует)**

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт в плавании богат.
- Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым игровым упражнениям в воде, избирательность при выполнении плавательных упражнений.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет игровые упражнения в воде. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.
- Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен, самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
- Ребенок имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его.
- Опрятный приходит на занятия. Следит за чистотой нижнего белья, следит за ногтями на руках и ногах, перед занятием прибирает волосы.

- Ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения на воде.
- Умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган.
- Проявляет интерес к закаливающим процедурам и упражнениям, выполняемым в воде.
- Готов оказать элементарную помощь себе и другому.

#### **Вызывает озабоченность и требует дополнительных усилий педагогов.**

- Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья. Часто болеет и пропускает занятия в бассейне, от этого у него плавательный опыт беден (малый объем освоенных основных движений в воде, плохо знаком с игровыми упражнениями и играми).
- Не проявляет интереса к новым упражнениям на воде.
- Представления о правилах личной гигиены: необходимости мыться, подстригать ногти, надевать чистую одежду; о правилах безопасного поведения на воде носят поверхностный, формальный характер. Ребенок не проявляет интереса к проблемам здоровья.
- Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, своими вещами и игрушками. Требуется постоянное напоминание и помощь взрослого.
- Ребёнок неохотно откликается на просьбы о помощи взрослому или другому ребёнку.

#### **«Дельфинята» (дети 6-7 лет)**

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

#### **Задачи**

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.

- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

**Интеграция** с образовательными областями: «Здоровье», «Безопасность», «Познание», «Социализация», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд».

### **О чём узнают дети**

Дети узнают новые способы построений и перестроений в воде. Совершенствуют основные способы плавания, изучают дополнительные комбинированные. Учатся плавать под водой, открывать глаза, ориентироваться в воде. Узнают новые варианты выполнения упражнений и игр в воде. Принимают участие в эстафетах.

Становятся более самостоятельными. Учатся приёмам самопомощи, взаимопомощи и помощи тонущему. Сформируются основные гигиенические навыки, следит за своим опрятным видом.

### **Что осваивают дети**

Дети продолжают совершенствовать двигательные умения работы ногами и руками кролем на спине и груди. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Нырание и плавание под водой с открытыми глазами, доставание предметов со дна бассейна. Учатся расслабляющим упражнениям в воде и приёмам отдыха на воде непосредственно.

Чистыми и опрятными, без каких либо проявлений на коже приходят в бассейн.

Умеют свободно, быстро, аккуратно раздеваться, одеваться; самостоятельно и быстро мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать все тело в определенной последовательности; следить за чистотой своего нательного белья и принадлежностей для бассейна.

### **Техника безопасности**

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов. Беседа «Осторожно – вода. Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

### **Теория**

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеofilмов, фотографий.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Реализация проекта в группе: «По морям, по волнам...».

### **Упражнения и игры**

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами.

Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Водолазы», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

### **Тестовые задания (мониторинг)**

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине,
- Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

### **Итоги освоения содержания образовательной области.**

#### **Достижения ребенка (Что нас радует)**

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт в воде богат.
- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет упражнения в воде. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

- Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.
- Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, правила гигиены, занятия плаванием, физкультурой и спортом, закаливание).
- Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, мыться мочалкой, мыть уши, причесывать волосы и т.п.).
- Способы определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган.
- Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

### **Вызывает озабоченность и требует дополнительных усилий педагогов.**

- Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья. Не посещает или редко посещает занятия в бассейне.
- Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных плавательных упражнений. Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных играх на воде, чаще всего в силу недостаточной подготовленности.
- Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно гигиенических процессов; к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками.
- Не имеет привычки к постоянному выполнению культурно-гигиенических навыков. Выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, элементарные правила здорового образа жизни только при напоминании взрослого.
- Проявляет равнодушие по отношению к заболевшему сверстнику.

### **Методическое обеспечение программы «Веселые рыбки»**

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

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

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

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

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

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

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

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

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

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

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

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

**Обеспечение программы методическими видами продукции:**

Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

1. Картинки с изображением морских животных.

2. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
3. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале.
4. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
5. Комплексы дыхательных упражнений.
6. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный плеер.
14. Диски с музыкальными композициями.

### **Список литературы**

1. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей.-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
2. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
4. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»  
<http://www.vidod.edu.ru>.

Прошнуровано и скреплено  
печатью

Директор МКОУ «Детский

дом №1 г.Вольский 1

г.В.А. Трубакова

