

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №27 комбинированного вида
Курортного района Санкт-Петербурга*

| | |
|---|---|
| Рассмотрена | Утверждена |
| На заседании педагогического совета ГБДОУ № 27 Протокол № 2 от 30.08.2023 | Заведующая ГБДОУ _____ И.В.Сидорова Приказ 7/24 от 31.08.2023 |

СОГЛАСОВАНА

С Советом родителей

ГБДОУ №27

Протокол № 2 от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ ДОУ В БАССЕЙНЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

ИНСТРУКТОР ПО ПЛАВАНИЮ

ОПАРИНА И.П. Воронистая О.Н

Санкт-Петербург

2023

| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | | СТР |
|-----------------------------|--|------------|
| I | Целевой раздел | 2 |
| 1 | Пояснительная записка | 2 |
| 1.1 | Цели и задачи рабочей программы | 3 |
| 1.2 | Принципы и подходы к формированию программы | 10 |
| 1.3 | Значимые для разработки и реализации программы характеристики | 13 |
| 1.4 | Планируемые результаты освоения программы | 16 |
| II | Содержательный раздел | 17 |
| 2.1 | Описание образовательной деятельности | 17 |
| 2.2 | 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. | 19 |
| 2.3 | Работа с родителями | 22 |
| III | Организационный раздел | 22 |
| 3.1 | Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию. | 22 |
| 3.2 | Обеспечение безопасности НОД по плаванию | 25 |
| IV | Список литературы | 27 |
| | Диагностика (мониторинг освоения) образовательной программы | 28 |

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструкторов ФИЗО по плаванию Опариной И.П., Воронистой О.Н на 2023-2024 уч. год разработана на основе образовательной программы ГБДОУ№27 - Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ№ 1028 от 25 ноября 2022 года)

Постановление №2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Постановление №28 от 28 сентября 2020 года (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

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.

1.1 Цели и задачи рабочей 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.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию и общему оздоровлению, которая включает следующие формы: - непрерывную образовательную деятельность по плаванию; - 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.

Цели начального обучения плаванию детей дошкольного возраста

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

Задачи обучения.

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

В 2022-2023 году в ГБДОУ детский сад №27 в группах общеразвивающей направленности – 310 детей.

Младший возраст (раннего развития)

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

Задачи обучения.

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду, прыжкам.

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

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу года дети могут.

- 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.

Младший возраст

Во второй младшей группе 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 обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.

- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут.

- 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.

Средний возраст

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 обучения.

- 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.

К концу года дети могут

- 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».

Старший возраст

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

Задачи обучения.

- 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.

К концу года дети могут.

- 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».

Группа общеразвивающей направленности для детей 5-7 лет

В группе общеразвивающей направленности для детей 5-7 лет завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить 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 обучения.

- 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.

К концу года дети могут.

- 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.
 - Попытаться 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.
- Плывать на груди с работой рук, с работой ног.
- Попытаться плавать способом на груди и на спине.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

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

1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

Реализация целей и задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- 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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- 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.

Подходы к формированию Программы:

1. *Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.
2. *Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.
3. *Деятельностный подход.* Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организации деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

4. *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

6. *Компетентностный подход*. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

7. *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этнические особенности.

1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более 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 является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший возраст (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение

лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 34 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом

году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший возраст (от 5 до 6 лет).

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Подготовительный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на

основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

| ФОП | Образовательная область «Физическое развитие» плавание | | |
|--|---|---|---|
| | 3-4 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не | <p>-Ребенок погружается в воду и ориентируется в ней.</p> <p>-Сформирован навык горизонтального положения тела в воде</p> <p>-Плавает с доской при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди.</p> <p>Сформированы гигиенические навыки:</p> <p>- раздевается и одевается в определенной последовательности.</p> | <p>Ребенок скользит на груди, спине с различным положением рук.</p> <p>-Согласовывает движения ног с дыханием.</p> <p>- Знаком с движениями рук и ног при разных способах плавания: кроль на груди, спине, брасс, дельфин.</p> <p>-Плавает облегченным способом 7м.</p> <p>Сформированы гигиенические навыки:</p> | <p>-Ребенок плавает кролем с задержкой дыхания.</p> <p>-Плавает произвольным способом 14м.</p> <p>-Плавает способом кроль или брасс в координации с дыханием 7м.</p> <p>-Знаком со всеми способами плавания.</p> <p>-Совершенствует навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.</p> <p>-Плавает под водой.</p> <p>-Прыгает в воду с бортика.</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>наносающим ущерба организму, выполнении основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, в закаливании при формировании полезных привычек и др.)</p> | <p>- аккуратно складывает и вешает одежду. - самостоятельно пользуется полотенцем. - последовательно вытирает части тела.</p> | <p>быстро, аккуратно одевается, раздевается; Самостоятельно моется под душем с мылом и губкой; Тщательно вытирает все тело в определенной последовательности;</p> | <p>- Умеет расслабляться в воде, знает способы отдыха. Знает приемы самопомощи и помощи тонущему. Имеет представления о том, что полезно и что вредно для его здоровья. Способен оценивать свои достижения. Проявляет творчество в двигательной деятельности. Сформированы гигиенические навыки: Быстро раздевается и одевается; Правильно моется под душем, пользуясь индивидуальными губками; Насухо вытирается; Следит за чистотой принадлежностей для бассейна.</p> |
|--|---|---|---|

II. Содержательный раздел.

2.1 Описание образовательной деятельности.

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

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

| I Этап | |
|---|-----------------------------|
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть). | Ранний и младший возраст. |
| II Этап | |
| Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). | Младший и средний возраст. |
| III Этап | |
| Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания). | Старший возраст. |
| IV Этап | |
| Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. | Старший и школьный возраст. |

Характеристика основных навыков плавания.

| Навык | Характеристика |
|-------------------------------|---|
| Ныряние (Вдох-выдох под воду) | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой |

| | |
|------------------------|---|
| Прыжки в воду | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости |
| Контролируемое дыхание | Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками |

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать. При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Гуди, как паровоз", "Задуй горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплыванию и скольжению); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

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 подводных 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;

- всплывание 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.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;

- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.3 Работа с родителями.

Проводятся консультации и беседы с родителями по вопросам закаливания, посещения бассейна, важности водных процедур, физического развития детей.

3. Организационный раздел

3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения 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 и спортивном зале, расположенных в здании ГБДОУ детский сад №27. Чаша бассейна 3*7 м.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании непрерывной

образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

Режим дня, включающий непрерывную 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. Непрерывная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 30 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 течении года

| Возрастная группа | Количество подгрупп | Число детей в подгруппе | Длительность занятий, мин. |
|--------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|
| | | | в одной подгруппе |
| Младшая | 2 | 3 | от 5-10 до 15 |
| Средняя | 2 | 5-6 | от 10-15 до 20 |
| Старшая | 2 | 5-6 | от 15-20 до 25-30 |
| Подготовительная к школе | 3 | 5-6 | От 25 до 35 |

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 |
| Младшая (от 3 до 4 лет) | 1 | 36 | 15мин | 1 | 9 |
| Средняя (от 4 до 5 лет) | 1 | 36 | 20мин | 1 часа 20мин | 12 |
| Старшая (от 5 до 6 лет) | 1 | 36 | 30мин | 3 часа 20мин | 18 |

| | | | | | |
|--|---|----|--------|---|----|
| Подготовительная к школе (от 6 до 7 лет) | 1 | 36 | 35 мин | 4 | 21 |
|--|---|----|--------|---|----|

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

| Возрастная группа | Количество проведения | | Продолжительность проведения | |
|--------------------------|-----------------------|--------------|------------------------------|-----------|
| | развлечение | праздник | развлечение | праздник |
| Младшая | 1 раз в месяц | | 15-20 мин | |
| 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.

Большая роль в подготовке и проведении непрерывной образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того,

чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

При проведении непрерывной 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) |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Младшая | + 30... +32°C | +32... +34°C |
| Средняя | + 30... +32°C | +32... +34°C |
| Старшая | + 30... +32°C | +32... +34°C |
| Подготовительная к школе | + 30... +32°C | +32... +34°C |

3.2. 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.

- Непрерывную 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 непрерывную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 7 человек.
- Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения тренера.
- Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по плаванию.
- 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 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 непрерывной образовательной деятельностью.

IV Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – об2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
2. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
3. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
4. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
5. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
6. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
8. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
9. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

10. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

11. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

Приложение 1.

Диагностика (мониторинг осования) образовательной программы

Младшая группа.

Высота воды – начало года 60 см.

Конец года – 60 см.

| № п/п | Фамилия, Имя ребенка | Прыжки на 2 ногах с продвиж. вперед (без падения)* | Выдох в воду (пускание пузырей) – 5 раз** | Ходьба по дну на руках от 0 до 5 метров (упражнение «Крокодил»)*** |
|-----------|----------------------|---|---|---|
| 1. | | | | |

* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (без падения)

1. высокий уровень – выполнение - 7 метров
2. средний уровень – 5-7 м
3. низкий уровень – 3-5 м

** Выдох в воду (пускание пузырей) – 5 раз

1. высокий уровень - выполнение с промежутками 2-3 сек
2. средний уровень – с промежутками 4-5 сек.
3. низкий уровень – неуверенное выполнение с большими промежутками

*** Ходьба по дну на руках (ноги вытянуты назад параллельно дну), упражнение «Крокодил» - от 0 до 5 метров

1. высокий уровень – 5 метров
2. средний уровень – 3-4 метра
3. низкий уровень – неуверенное выполнение от 1 до 3 метров – низкий уровень или отказ

отказ

Средняя группа

Высота воды:

Начало года – 45 см.

Конец года 50 см.

| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Ходьба по дну на руках «Рыбка»* | Погружение с головой под воду** | Технично работать ногами сидя на мелком месте (ступеньках) 10 сек.*** | Скольжение по воде с предметом **** |
|-------|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------------|
| 1. | | | | | |

* Ходьба по дну на руках с работой ног вверх-вниз – («Рыбка»), ноги вытянуты назад горизонтально дну от 0 до 7 метров.

1. высокий уровень – 7 метров
2. средний уровень – 5 метров
3. низкий уровень – 0-3 м.

** Погружение под воду с головой (прятать лицо в воду)

1. высокий – выполнение без страха
2. средний – неуверенное выполнение или с закрыванием лица руками
3. низкий уровень отказ от упражнения

*** Технично работать ногами вверх-вниз (кролем) сидя на мелком месте (ступеньке) в течении 10 сек.

1. высокий уровень – правильное выполнение (с прямыми ногами) в течении 10 сек.
2. средний уровень – сгибание ног через 3-5 сек.
3. низкий уровень – постоянно согнутые ноги

**** Скольжение по воде с предметом (возможно без опускания лица в воду), используя доску или нудл.

1. высокий уровень – скольжение 3 м
2. средний уровень – 2 м
3. низкий уровень – скольжение 1 м или отказ

Старшая группа

Высота воды

Начало года – 60

см. Конец года – 60 см.

| № | Фамилия, имя ребенка | Скольжение по воде с предметом* | Сбор игрушек со дна** | Упражнение «Поплавок»*** | Упражнение «Звездочка»**** | Проплывание произвольным способом***** |
|----|----------------------|---------------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------|--|
| 1. | | | | | | |

* Скольжение по воде с предметом (досочкой) с опусканием лица в воду – 3 метра

1. высокий уровень – выполнение с правильной техникой

2. средний – выполнение с 1 ошибкой

3. низкий – выполнение с 2 и более ошибками

** -Сбор игрушек со дна бассейна (с открыванием глаз) в несколько приемов (10 предметов)

1. высокий уровень – за 3 приема, собирая по 3 предмета и более

2. средний – за 4-5 приемов, собирая по 2 предмета

3. низкий уровень – сбор по 1 предмету

*** «Поплавок»

1. высокий уровень – техничное выполнение

2. средний – выполнение с 1 ошибкой

3. низкий уровень – 2 или более ошибки или с поддержкой

**** «Звездочка»

1. высокий уровень – техничное выполнение

2. средний – выполнение с 1 ошибкой

3. низкий уровень – 2 или более ошибки или с поддержкой

***** Проплывание произвольным способом (без предмета) – 3-7 метров

1. высокий уровень -проплывание без остановки – 7 метров

2. средний уровень – проплывание без остановки – 5 метров

3. низкий - проплывание без остановки – 3 метров

Подготовительная группа

Высота воды: начало года- 60см.

конец года – 60см.

| № | Фамилия, имя | Упражнение «Поплавок» | Упражнение «Звездочка» | Сбор игрушек со дна на | Проплывание кролем на | Проплывание на время |
|----|--------------|-----------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|
| | ребенка | на время * | на спине** | одном вдохе*** | спине**** | кролем на груди 7 м***** |
| 1. | | | | | | |

*Выполнение упражнения «Поплавок» на время (15-20

сек) 1. высокий уровень – 16-20 сек.

2. средний уровень – 10-15 сек

3. низкий уровень – 5-10 сек

** Выполнение упражнения «Звездочка» на спине.

1. высокий уровень – технически правильное выполнение

2. средний уровень – выполнение с 1 ошибкой

3. низкий уровень – выполнение с 2 и более ошибками или с поддержкой

*** Сбор игрушек со дна на ОДНОМ вдохе (от 2 до 5 штук)

1. высокий уровень – 6-8 игрушек

2. средний уровень – 4-5 игрушек

3. низкий уровень – 2-3 игрушки

**** Проплывание кролем на спине (торпедкой или в полной координации (с работой рук) от 3 до 7 метров

1. высокий уровень – 6-7 метров

2. средний уровень – 5-6 метров
3. низкий уровень – 3-4 метра

***** Проплывание кролем на груди на время в полной координации (с работой рук) 7 метров

1. высокий уровень – 5-7 сек
2. средний уровень – 8-10