

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Новосибирского района Новосибирской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «_ _» августа 202 г
протокол №

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с«Золотая рыбка»
_____Бадулина С.А..
« » 202 г

**Рабочая программа
по обучению плаванию**

возраст обучающихся:3-7 лет
срок реализации: 2022 – 2025год

Авторы – составители:
Гончукова Любовь Владимировна
инструктор по физической культуре
высшей категории

г.Новосибирск 2023г



- Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста
- Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

СОДЕРЖАНИЕ И ЗАДАЧИ ПЕРИОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

- Особенности периодов обучения плаванию в каждой возрастной группе
- Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы значительно вырос интерес к средствам и методам укрепления психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств. Ведущая роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Плавание – сравнительно молодой вид спорта. Системное обучение плаванию в нашей стране стало предметом педагогической теории и практики лишь в 50 – х годах прошлого века.

Современное ДОО не ставит целью вырастить из детей спортсменов, олимпийских чемпионов – это задачи спортивных специализированных школ. Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка.

Формирование здоровья ребенка, полноценное, правильное развитие его организма - одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание и образование должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этих задач необходимо с самых юных лет формировать у детей привычку здорового образа жизни, жизненно необходимые двигательные умения и навыки, используя для этого разнообразные средства физического воспитания.

Плавание, являясь уникальным видом, набором физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Закон РФ «Об образовании»;
- ФООП ДОУ;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 28.09.2020 г.
- СанПиН 2.1.2.1188-03 (Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества)

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию в ДОУ.

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 и нормы.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе будет проходить в крытом современном бассейне (5×6 м), расположенном в здании МКДОУ детский сад № 506 Советского района города Новосибирска. 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 с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, так как только сочетание физкультурно-оздоровительной деятельности в бассейне со всеми многообразными формами оздоровительной, воспитательной и образовательной работы может дать положительный результат в укреплении здоровья и закаливании организма дошкольников.

Режим дня, включающий организованную образовательную деятельность по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение приема пищи, сна, разнообразных форм физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Обязательно учитывается время приема пищи. Образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 30 мин после еды.

Обучение плаванию проходит по установленному расписанию занятий.

Возрастная группа	Количество подгрупп	Длительность занятия в одной подгруппе (мин)
Младшая группа	3	15
Средняя группа	2	20
Старшая группа	2	25
Подготовительная к школе	3	30

Таблица 2. Распределение количества занятий по плаванию в возрастных подгруппах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		
	в неделю	в месяц	в год
Младший возраст	1	4	36
Средний возраст	1	4	36
Старший возраст	1	4	36
Подготовительная к школе	1	4	36

Таблица 3. Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	праздники	развлечения	праздники	развлечения
Младший возраст		1 раз в месяц		15 - 20мин
Средний возраст	2 раза в год	1 раз в месяц	до 45 мин	20 – 25мин
Старший возраст	2 раза в год	1 раз в месяц	до 1 часа	25 – 30 мин
Подготовительная к школе	2 раза в год	1 раз в месяц	до 1 часа	25 – 30 мин

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

Длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе зависит также и от того, как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по плаванию, имеющий специальное образование.

Определенная роль в подготовке и проведении занятий по плаванию отводится воспитателям и младшим воспитателям групп.

Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по плаванию, медицинским персоналом и родителями. Воспитатели ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности; готовят группу к занятиям по плаванию; знакомят детей и родителей с правилами поведения в бассейне. Воспитатель контролирует наличие у детей плавательных и гигиенических принадлежностей, контролирует посещение бассейна после заболевания, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель непосредственно перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных и гигиенических принадлежностей (шапочка, сухое полотенце, халат с капюшоном), помогает детям подготовить все необходимое.

Младшие воспитатели учат детей быстро раздеваться и одеваться, оказывают необходимую помощь в выполнении гигиенических процедур до занятия и после него.

Воспитатель или младший воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, принимают гигиенический душ, надевают плавки и плавательные шапки, готовятся к занятию.

Особого внимания 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 еще плохо запоминают свои принадлежности. Поэтому для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить охлаждения детей, необходима помощь воспитателя или младшего воспитателя. Роль младшего воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

В более старшем возрасте (вторая младшая группа) продолжают воспитывать навыки личной гигиены, но всё больше привлекают детей к самостоятельности.

В средней группе все гигиенические процедуры дети должны чаще проделывать без помощи взрослых, осознанно.

В старшей группе дети должны уметь уже без помощи взрослых мыться под душем, тщательно мыть наиболее потливые скрытые части тела, особенно промежность. При необходимости дети должны уметь помогать друг другу во время мытья под душем, при одевании и

сборе вещей. Следует добиваться от детей умения тщательно, в определённой последовательности вытираться – сначала вытирать голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги.

В подготовительной к школе группе дети должны самостоятельно и осознанно выполнять все гигиенические правила как в повседневной жизни, так и на занятиях по плаванию. Дети 6 – 7 лет без напоминаний, но при контроле взрослых должны уметь правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место обувь, замечать и устранять беспорядок в своём внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу.

В контингент образовательных учреждений входят дети с ОВЗ (нарушением опорно – двигательного аппарата, эмоционально – психического здоровья и благополучия, функциональными нарушениями лор – органов, зрения и речи). На момент зачисления детей в ОУ они имеют ряд показателей, отличающихся от нормальных: по антропометрии, весу и др.

Возрастная категория детей групп с ОВЗ от 5 до 7 лет. Группы формируются в результате заключения ПМПК по направлению комиссии по комплектованию дошкольных образовательных учреждений.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Образовательной программой ОУ. Основными приоритетными направлениями в деятельности образовательного учреждения являются: осуществление квалифицированной коррекции отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников.

В детском саду занятия в бассейне создадут благоприятную физкультурно-оздоровительную среду. Упражнения для детей с ограниченными возможностями здоровья должны последовательно включать следующие комплексы упражнений: ознакомление с водной средой;

- общеразвивающие занятия на суше;
- плавания различными способами;
- индивидуальные занятия.

На этапе освоения воды включаются:

- объяснение техники безопасности;
- упражнения на погружение с открытыми и закрытыми глазами, задержку дыхания;
- некоторые подвижные игры.

Вода в бассейне должна быть не выше груди.

При сухопутном плавании проводится диагностика состояния ребёнка. Педагог определяет силу рук и ног при помощи приседаний и подтягивания, а также выносливость и гибкость.

Ориентируясь на полученные результаты, педагог выстраивает траекторию обучения и включает дополнительные занятия на различные группы мышц.

После первичного ознакомления с водой и её свойствами можно приступать к плаванию с учётом индивидуальных особенностей учащихся и степени заболевания. На занятиях используются пенопластовые доски и другие приспособления для облегчения нагрузки.

Детям с лёгкой степенью нарушения здоровья показаны упражнения на спине. Программы для обучения плаванию дошкольников с ограниченными возможностями здоровья должны быть индивидуальны и составлены с учётом тяжести и специфики заболевания.

В бассейне ребёнку приходится удерживать тело в правильном положении и преодолевать сопротивление воды, а это помогает тренировать опорно-двигательный аппарат. Чередование расслабления и кратковременного напряжения в мышцах, как это происходит при плавании, позволяет выдерживать значительные для таких детей нагрузки. Вне бассейна выполнять подобные упражнения было бы довольно сложно.

Положительный результат от занятий в бассейне необходимо сохранить в максимальном качестве, поэтому важно соблюдать правила:

- постоянство (при нерегулярных занятиях достигнутый эффект естественным образом снижается, поэтому плавание должно быть систематическим);
- комфортная температура (резкие перепады температур могут спровоцировать простудные заболевания);
- прогресс в занятиях (как и при любых физических нагрузках, сложность упражнений нужно увеличивать по мере овладения предыдущей ступенью).

Плавание можно назвать одним из самых эффективных способов закаливания и профилактики различных заболеваний. Систематические занятия в бассейне не только оздоравливают ребёнка и способствуют развитию внутренних органов, мышечного

аппарата и позвоночника. Упражнения также имеют и воспитательное значение: они помогают развивать личность воспитанников и приобщают их к спорту. Ребёнок обретает уверенность в своих силах, становится самостоятельным и выносливым.

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

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

Таблица 4. Санитарные нормы температурного режима воды и воздуха и глубины воды в разных возрастных группа

Возрастная группа	Ванна бассейна		Температура воздуха, °С	
	Температура воды, °С	Глубина воды, м	Зал с ванной	Помещения раздевалок
Вторая младшая группа	+30° – +32°	0,6 – 0,8	29°±1°	+24° – +28°
Средний возраст	+27°±2°	0,6 – 0,8	29°±1°	+24° – +28°
Старший возраст	+26°±2°	0,6 – 0,8	29°±1°	+24° – +28°
Подготовительная к школе группа	+26°±2°	0,6 – 0,8	29°±1°	+24° – +28°

Обеспечение безопасности ООД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые обязаны 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:

- Организованную 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 образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими количественные нормы детей;
- Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача и родителей;
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора по плаванию;
- Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- Научить детей пользоваться спасательными средствами;
- 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 постоянное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по плаванию;
- Проводить непосредственно образовательную деятельность не раньше, чем через 40-45 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 занятий 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 инструктора по плаванию;
- 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.

При обучении прыжкам в воду каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила:

- Не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя (инструктора по плаванию);
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде;
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды;
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад;
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, прыгнув в воду согнуть ноги в коленях;
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации занятий по плаванию в ДОО способствует обеспечению безопасности и повышению моторной плотности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОГРАММЫ

Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

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.

Цели начального обучения плаванию дошкольников:

- 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 к занятиям по плаванию.

Задачи обучения плаванию дошкольников:

- 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 и одновременные 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.

Таблица 5. Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ходьба в воде	Способность ребенка произвольно передвигаться по дну бассейна. Помогает обрести чувство уверенности, знакомит с сопротивлением воды.
Дыхание в воде	Способность выдыхать воздух в воду через плотно сложенные губы. Помогает обрести чувство уверенности, знакомит с плотностью воды, развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает ЖЕЛ.
Открывание глаз в воде	Способность зрительно ориентироваться под водой. Помогает сохранить правильное направление во время плавания, облегчает ориентировку во время ныряния, оказания помощи сверстнику, разыскивания каких-либо предметов на дне и т.д.
Ныряние	Способность ребенка самостоятельно, произвольно погружаться с головой под воду на некоторое время, ориентироваться под водой. Помогает обрести чувство уверенности, знакомит с выталкивающей силой воды.
Скольжение	Способность поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранять равновесие в воде в этом положении. Создает представление о поддерживающей силе воды и динамическом

	продвижении в ней в безопорном положении, помогает в осознании непосредственно у ребенка способности к плаванию.
Прыжки в воду	Умение владеть своим телом в воздухе и в воде. Воспитывают мужество, решительность, смелость и самообладание.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста 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, восприятия, представления движений в воде и их последующее совершенствование;
- принцип доступности – предполагает соответствие заданий и игровых форм психологической, физической, координационной подготовленности детей;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей каждого ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков плавания от простого к сложному, применение широкого круга упражнений, движений и использование игровых форм и методов для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения плаванию дошкольников:

- *словесные* – объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды;
- *наглядные* – показ изучаемого движения в целостном виде и с разделением на части, анализ его с помощью наглядных пособий, жестов и видеосюжетов.
- *практические* – многократное повторение движений по элементам или полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности.

Средства обучения плаванию детей дошкольного возраста.

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «на суше»:
 - комплексы общеразвивающих и подготовительных упражнений;
 - комплексы специальных упражнений «сухое плавание»;
2. Подготовительные упражнения:
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - дыхание в воде;
 - открывание глаз в воде;
 - всплывание и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
3. Упражнения для освоения техники плавания:
 - специальные упражнения для обучения работы ног;
 - специальные упражнения для обучения работы рук;
 - упражнения на дыхание и сочетание движений при плавании;
4. Простейшие спады и прыжки в воду:
 - спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;
 - прыжки ногами вперед;
5. Игры и игровые упражнения в воде:
 - игры для ознакомления со свойствами воды;
 - игры с погружением в воду с головой;
 - игры с выдохом в воду;
 - игры с открыванием глаз в воде;
 - игры со скольжением.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению и закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовленности. Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для вовлечения детей в массовые виды спорта (гребля, парусный спорт, плавание и др.)

Ближайшие задачи занятий плаванием заключаются в том, чтобы дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды, освоиться в воде, привить им привычку и любовь к пользованию водой.

Овладение навыками спортивных способов плавания достаточно сложно для дошкольников. В связи с этим в обучении их плаванию надо использовать значительное количество разнообразных подготовительных упражнений и игр.

Технику спортивных способов плавания разучивают по элементам, в следующем порядке: формируют представление о спортивном способе плавания в целом; разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; дыхание и сочетание движений при плавании; 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 индивидуально-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 дошкольника положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ребенку самому захотелось научиться плавать.

СОДЕРЖАНИЕ И ЗАДАЧИ ПЕРИОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Исходя из конкретных поставленных задач и имеющегося программного материала, намечены конкретные цели периодов начального обучения для каждой возрастной группы.

Особенности периодов обучения плаванию в каждой возрастной группе

1 год обучения, 2 младшая группа (3 – 4 года)

Младший дошкольный 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:

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.

2. Обучать опусканию лица в воду.
3. Обучать выдоху в воду.
4. Обучать различным видам передвижения в воде (по дну бассейна).
5. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
6. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

Ожидаемый результат:

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

2 год обучения, средняя группа (4 – 5 лет)

Детям данного возраста нагрузка несколько увеличивается по сравнению с младшей группой.

Задачи:

- Обучать умению открывать глаза в воде.
- Продолжать обучать выдоху в воду, погружая лицо.
- Обучать всплывать и лежать на поверхности воды.
- Обучать скольжению на груди (на спине, при условии усвоения скольжения на груди).
- Формировать представление о движении ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
- Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

Ожидаемый результат:

- Умение активно погружаться в воду и открывать глаза.
- Умение выполнять выдох в воду с погружением лица и вдох у поверхности.
- Умение всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд.
- Умение выполнять скольжение на груди и или на спине.

- Опробование движений ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (и с подвижной опорой).

3 год обучения, старшая группа (5 – 6 лет)

Дети в этом возрасте проявляют активный интерес к занятиям по плаванию.

Задачи:

- Обучать выполнению многократных выдохов в воду.
- Обучать скольжению на груди и на спине.
- Обучать и совершенствовать движения ног как при плавании способом кроль на груди и на спине.
- Обучать согласованной работе рук и ног при плавании облегченным способом (кроль на груди и на спине без выноса рук).
- Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

Ожидаемый результат:

- Умение выполнять многократные выдохи в воду (до 3 – 4 циклов подряд).
- Умение скользить на груди и на спине.
- Освоение техники работы ног как при способе кроль на груди и на спине.
- Умение выполнять попеременные движения руками как при плавании
- облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды).
- Умение проплыть облегченным способом на груди и на спине 6 – 7 метров.

4 год обучения, подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

На данном этапе основные принципы – сознательности и активности, что способствует формированию устойчивого интереса детей старшего дошкольного возраста к процессу обучения плаванию и постановке конкретной задачи каждого занятия

Задачи:

- Совершенствовать дыхание в воде (непрерывно до 10 циклов подряд).

- Закреплять и совершенствовать работу рук, ног и дыхания при плавании облегченным способом кроль на груди и на спине (без выноса и с выносом рук).
- Сформировать представление о существующих способах спортивного плавания (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй).
- Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).
- Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

Ожидаемый результат:

- Умение выполнять многократные выдохи в воду до 10 циклов подряд.
- Умение проплывать облегченным способом на груди или на спине 10 – 15 метров.
- Уметь проплывать под водой небольшое расстояние (1,5 – 2 метра).

В подготовительной к школе группе 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 дошкольников пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. К концу обучения плаванию в детском саду приобретенные навыки у дошкольников позволяют повысить решительность в действиях и уверенность в своих силах.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Основные положения оценки базируются программе, разработанной под руководством Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной (1991). Определение физической подготовленности дошкольников в воде и на «суше» (в зале сухого плавания) в рамках программы по обучению плаванию должно проводиться *только качественно* и характеризовать степень (уровень) овладения

основными движениями по освоению с водой и основами элементов техники способов плавания. Восприятие движений в водной среде осложнено, двигательный опыт незначителен. Как указывается в программе, проведение занятий в воде предъявляет особые требования к учету особенностей развития каждого ребенка (группы ТНР, ЗПР), а так же его сил и возможностей. Важно также состояние здоровья детей, степень подверженности простудным заболеваниям, индивидуальные реакции на физические нагрузки и изменение температурных условий. Следует учитывать, что успешное выполнение заданий в воде требует от детей высокой концентрации духовных сил и приложение волевых усилий. Из этого следует сделать вывод, что количественные показатели не могут в полной мере отразить степень сформированности двигательных навыков и овладение элементами техники способов плавания.

Диагностические тесты дифференцируются по возрастному принципу, дети ТНР и ЗПР.

. Младшая группа

- Суша.

Соответствующие возрасту общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук, плечевого пояса, туловища, ног.

- Вода.

Упражнения по начальному освоению с водой (вход в воду и выход из воды по лестнице, передвижения в различных направлениях разными способами, игра с надувными предметами).

Средняя группа

- Суша.

«Стрелочка», «Ножницы».

- Вода.

«Стрелочка» на груди;

5-6 вдохов-выдохов в воду подряд с полным погружением лица в воду.

Старшая группа

- Суша.

«Лодочка», «Лодочка плывёт», «Мельница».

- Вода.

«Стрелочка», «Поплавок» (задержка дыхания на вдохе), «Звездочка» на спине. **Подготовительная группа**

- Суша.

«Лодочка», «Лодочка плывёт», «Мельница», «Стрелочка на спине».

- Вода.

Кроль на груди в полной координации; «поплавок» (задержка дыхания на вдохе); стрелочка на спине с работой ног кролем.

Организация тестирования предполагает учет двух условий:

- Тестирование дошкольников проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года - в мае (в первой половине дня). Первичное и повторное обследование детей проводится в одинаковых условиях.
- Тестирование проводится только во время, отведенное для занятий в бассейне. Тестирование на суше и на воде проводятся на разных занятиях. Перед тестированием необходимо провести разминку. Она включает в себя ходьбу, ОРУ, дыхательные упражнения.

Методика проведения тестирования

Младшая группа

- Вода.

На первом, втором занятии в сентябре и на последних занятиях в мае инструктор ведет письменные наблюдения на занятиях, оценивая выполнение каждым ребенком упражнений по начальному освоению с водой (вход в воду и выход из воды по лестнице, передвижения в различных направлениях разными способами, игра с надувными предметами).

Высокий уровень (В) - самостоятельно смело входит в воду, не боится брызг, передвигается по дну разными способами во всех направлениях, с удовольствием играет с игрушками, не хочет выходить из воды.

Средний уровень (С) - входит в воду при помощи инструктора, не любит брызги, несмело передвигается по дну, играет с игрушками.

Низкий уровень (Н) - боится входить в воду, не любит передвигаться, стоит и держится за поручень, стремится быстрее выйти из воды.

- Суша.

Инструктор предлагает ребёнку выполнить соответствующие возрасту общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук, плечевого пояса, туловища, ног. **В** – внимательно слушает, старательно повторяет.

С – не всегда внимательно слушает, отвлекается, не всегда повторяет.

Н – слушает невнимательно, постоянно отвлекается, повторяет редко.

Средняя группа

- Вода.

«Стрелочка» на груди.

Тест выполняется стоя в воде спиной к бортику бассейна. Ребенок поднимает руки вверх, выпрямляет их и кладет ладонь на ладонь, наклоняется вперед и ложится на воду, опуская лицо и скользая вперед с прямыми ногами.

В - ложится в «Стрелочке» на живот, лицо в воде, тянется вперед.

С – ложится на живот неуверенно, руки и ноги периодически разводит в стороны, поднимает лицо из воды.

Н - не ложится на живот в «Стрелочку».

«Выдох в воду».

Тест выполняется стоя в воде лицом к бортику бассейна, держась руками за поручень. Ребенок выполняет вдох широко открытым ртом, закрывает его, опускает лицо в воду и выполняет продолжительный выдох, поднимает голову и снова выполняет вдох. Упражнение выполняется несколько раз подряд.

В – выполняет 5-6 вдохов-выдохов в воду подряд с полным погружением лица в воду.

С – выполняет 2-3 вдоха-выдоха в воду подряд с неполным погружением лица в воду.

Н - выполняет одиночный выдох в воду.

• Суша.

«Стрелочка»

Исходное положение (И.п.) – стоя на носках. Поднять руки вверх, соединить ладони (правая или левая прижата к тыльной стороне ладони другой руки), руки заведены за голову, натянуты (не сгибаются в локтях), голова прямо (подбородок не опускается), потянуться вверх.

В – поднимает прямые руки за голову, складывает ладони, поднимается на носки, потягивается.

С – руки поднимает, ладони не складывает, на носки не поднимается, не потягивается.

Н – руки согнуты в локтях, ладони не складывает, на носки не поднимается, не потягивается.

«Ножницы».

И.п. – сидя на полу, упор сзади на предплечья. Поднять ноги на уровне головы, движения ногами «кролем» (поочередно правая вверх, левая вниз). Ноги не касаются пола, носки натянуты, ноги не сгибаются в коленях, движения ритмичные.

В – выполняет ритмичные движения прямыми ногами вверх-вниз.

С – движения ногами недостаточно ритмичны, ноги согнуты в коленях.

Н – ноги согнуты в коленях, движения затруднены или не выполняются.

Старшая группа

- Вода.

- «Стрелочка» на груди с работой ног кролем.

Тест выполняется стоя в воде спиной к бортику бассейна. Ребенок поднимает руки вверх, выпрямляет их и кладет ладонь на ладонь, наклоняется вперед и ложится на воду, опуская лицо, плывет вперед, выполняя движения ногами кроль на груди.

В – высокое положение тела, прямые руки, лицо в воде, ритмичная работа прямых ног, хорошее продвижение вперед.

С – высокое положение тела, руки согнуты, голова над руками, недостаточно ритмичная работа ног, недостаточно хорошее продвижение вперед.

Н - ложится на живот и сразу встает на дно, одиночные движения ногами.

- «Поплавок».

Тест выполняется стоя в воде. Ребенок выполняет глубокий вдох, задерживает дыхание, приседает под воду, обхватывает колени руками, группируется и всплывает на поверхность воды спиной вверх

В – плотная группировка, спина над водой, задержка дыхания на 5 и более секунд.

С – не плотная группировка, задержка дыхания менее 5 секунд.

Н - не всплывает в поплавке (плохая группировка, не глубокий вдох).

- «Звездочка» на спине.

Тест выполняется стоя в воде. Ребенок выполняет глубокий вдох, задерживает дыхание, прогибаясь назад плавно ложиться на спину, разводя в стороны прямые руки и ноги.

В – высокое положение тела, лежа на спине, лицо над водой, руки и ноги прямые.

С – согнутое тело, согнутые руки и ноги не дают возможности держать лицо над водой.

Н - не ложится на спину.

- Суша.

- «Лодочка».

И.п. – лёжа на животе. Поднять прямые руки вверх, соединить ладони (см. «Стрелочка»), одновременно поднять ноги вверх, натянуть спину, голова прямо. Удерживать положение «Лодочка» в течение 5 секунд и более.

В – «Лодочка» с высоким подниманием рук и ног.

С – «Лодочка» с невысоким подниманием рук и ног.

Н – «Лодочку» не выполняет.

«Лодочка плывёт».

И.п. – см. «Лодочка». Выполнять прямыми ногами движения вверх – вниз «кроль». Выполнять в течение 5 секунд и более.

В – ритмичная работа прямых ног.

С – недостаточно ритмичная работа ног, касание пола ногами.

Н – сгибает ноги в коленях, касаясь пола, движения неритмичные.

«Мельница».

И.п. – стоя. Выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперёд, руки работают в полной амплитуде (заводятся назад и поднимаются вверх, касаясь предплечьем головы). Пальцы рук натянуты, голова прямо, движения ритмичные.

В – ритмичная работа прямых рук.

С – выполнение недостаточно ритмичное, сгибает руки, выполняет лишние движения туловищем.

Н – не может выполнить «мельницу».

Подготовительная группа

• Вода.

Кроль на груди в полной координации.

Тест выполняется стоя в воде спиной к бортику бассейна. Ребенок поднимает руки вверх, выпрямляет их и кладет ладонь на ладонь, наклоняется вперед и ложится на воду, опуская лицо, начинает плыть вперед, выполняя движения ногами кроль на груди с последующим включением работы рук кролем на груди.

В – выполняет последовательно: «Стрелочка», работа ног, движения руками, проплывает несколько циклов движений в полной координации.

С – нарушена последовательность движений (например: после скольжения первоначально работает руками).

Н - движения хаотичны, без продвижения вперед.

«Поплавок».

Тест выполняется стоя в воде. Ребенок выполняет глубокий вдох, задерживает дыхание, приседает под воду, обхватывает колени руками, группируется и всплывает на поверхность воды спиной вверх.

В – плотная группировка, спина над водой, задержка дыхания на 10 и более секунд.

С – неплотная группировка, задержка дыхания менее 10 секунд.

Н - не всплывает в поплавке (плохая группировка, не глубокий вдох).

«Стрелочка» на спине с работой ног кролем.

Тест выполняется стоя в воде лицом к бортику бассейна. Ребенок поднимает руки вверх, выпрямляет их и кладет ладонь на ладонь, прогибается назад, ложится на спину и плавает вперед, выполняя движения ногами кроль на спине.

В – положение тела высокое, лицо над водой ритмичная работа ног, хорошее продвижение вперед.

С – неуверенно лежит на спине (согнуто туловище и руки, лицо периодически опускается под воду), недостаточно хорошее продвижение вперед.

Н - с трудом ложится на спину (сразу встает на дно).

• Суша.

«Лодочка».

И.п. – лёжа на животе. Поднять прямые руки вверх, соединить ладони (см. «Стрелочка»), одновременно поднять ноги вверх, натянуть спину, голова прямо. Удерживать положение «Лодочка» в течение 10 секунд и более.

В – «Лодочка» с высоким подниманием рук и ног удержание 10 секунд и более.

С – «Лодочка» с невысоким подниманием рук и ног, удержание менее 10 секунд.

Н – «Лодочку» не выполняет (поднимается рывком и сразу опускается).

«Лодочка плывёт».

И.п. – см. «Лодочка». Выполнять прямыми ногами движения вверх – вниз «кроль». Выполнять в течение 10 секунд и более.

В – ритмичная работа прямых ног в течение 10 секунд и более.

С – недостаточно ритмичная работа ног, касание пола ногами, ноги согнуты в коленях.

Н – сгибает ноги в коленях, касаясь пола, движения не ритмичные.

«Мельница».

И.п. – стоя. Выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперёд, руки работают в полной амплитуде (заходятся назад и поднимаются вверх, касаясь предплечьем головы). Пальцы рук натянуты, голова прямо, движения ритмичные.

В – ритмичная работа прямых рук.

С – выполнение недостаточно ритмичное, сгибает руки, выполняет лишние движения туловищем.

Н – не может выполнить «мельницу»

«Стрелочка на спине».

И.п. – лёжа на спине. Руки вверх, соединить ладони (правая или левая прижата к тыльной стороне ладони другой руки), руки заведены за голову, натянуты (не сгибаются в локтях), голова прямо (подбородок не опускается). Поднять ноги на 45 градусов, выполнять движения вверх – вниз «кроль», не сгибать ноги в коленях, носки натянуты, движения ритмичные. Выполнять в течение 5 секунд и более.

В – ритмичная работа прямых ног в течение 5 секунд и более.

С – сгибает руки в локтях, неритмичная работа ног.

Н – не может выполнить «стрелочку на спине».

Критерии оценки

Для того, чтобы определить степени (уровни) физической подготовленности детей дошкольного возраста в воде и на суше, в рамках программы по обучению плаванию используется балльная система оценки: высокий (В) – 3 балла, средний (С) – 2 балла, низкий (Н) – 1 балл. Затем полученные баллы суммируются и рассчитывается средний балл. Если средний балл составляет от 1 до 1,7, то можно судить о низкой степени освоения программы. При среднем балле от 1,8 до 2,9 – средняя степень. Величина среднего балла, равная 3, свидетельствует о высокой степени освоения программы.

Обязательной сопроводительной документацией инструктора по плаванию в ходе диагностики дошкольников является протокол тестирования и сводная итоговая таблица по группе.

На основании проведенной диагностической деятельности можно составить **рекомендации**.

При высоком уровне физической подготовленности инструктор дает рекомендации родителям по реализации способностей ребенка в водных видах спорта (спортивное плавание, водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985. -80 с.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984. -160 с.
4. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. -108 с. (Развитие и воспитание).
5. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
6. 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.
7. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
8. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974. -95 с.- (Азбука спорта).
9. Макаренко Л.П. Юный пловец. /Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.