

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска Детский сад №452 комбинированного вида «Теремок»

«Принято»
Решением педагогического совета
МКДОУ д/с №452 «Теремок»
Протокол № 1 от «05» 09 2020г.

«Утверждено»
Заведующая МКДОУ д/с №452 «Теремок»
Приказ № 2 от «06» 09 2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ПЛАВАНИЮ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (С 3 ДО 7 ЛЕТ)
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Руководитель по физическому воспитанию
Жукова Анна Александровна

Новосибирск 2020

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

- 1.1. Введение
- 1.2. Нормативно-правовое обеспечение
- 1.3. Характеристика детского сада
- 1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию
- 1.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию
- 1.6. Планируемые результаты освоения программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Описание образовательной деятельности

- 2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста
- 2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста
- 2.3. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Материально-техническое обеспечение программы (технические средства, оборудование)
- 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания (парциальные программы, методическая литература)
- 3.3. Учебный план (расписание)
- 3.4. Циклограмма руководителя по плаванию
- 3.5. Режим двигательной активности
- 3.6. Особенности организации предметно-развивающей среды

4. ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

- 4.1. Перспективное комплексно-тематическое планирование работы по плаванию
- 4.2. Диагностика плавательных умений и навыков
- 4.3. Список используемой литературы

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

1.1.Введение

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

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.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение

- Закон РФ «Об образовании»
- Устав МКДОУ
- Программа развития МКДОУ
- Общеобразовательная программа МКДОУ
- Конституция РФ
- ФГОС ДО
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.

1.3. Характеристика детского сада

Название учреждения	Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 452 комбинированного вида «Теремок» г. Новосибирск
Адрес	630117 Новосибирская область, г. Новосибирск, ул. Арбузова, д. 1В
Заведующий МКДОУ	Кузнецова Наталья Петровна
Тип	Дошкольное образовательное учреждение
Вид	Детский сад комбинированного вида
Категория	Вторая
Функционирует	С 1983 г.
Количество групп	14 групп
Приоритетные направления	- физкультурно-оздоровительное - художественно-эстетическое - коррекционно-развивающее

1.4. 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, расположенный в здании МКДОУ детский сад №452 комбинированного вида «Теремок» г. Новосибирск.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего 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 непосредственно 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 непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают:

- 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 (С)	Температура воздуха (С)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 30... +32 С	+24... +28 С	0,7-0,8
Старшая	+ 29... +32 С	+24... +28 С	0,8-0,9
Подготовительная	+ 28... +30 С	+24... +28 С	0,9

1.5. 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:

- НОД по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольного 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 НОД по плаванию с группами больше 10-12 человек.
- Допускать детей к НОД только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа и после выхода из воды.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время НОД внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого отдельно и в случае необходимости быстро оказать помощь.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении НОД по плаванию.
- Не проводить НОД раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.

- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности НОД 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 НОД.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка;
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

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 по методике Т.И Казаковцевой (1994г).

Цель 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 технике плавания, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;
- фитотерапия.

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.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Описание образовательной деятельности

2.1. 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 двигательных умений и навыков, 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, 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, выполнять попеременные и одновременные движения ногами во время скольжения.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
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	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Результат (задачи)	Возраст детей
I. Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Средний возраст.
II. Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средний и старший возраст.
III. Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший возраст.
IV. Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания.	Подготовительный возраст.

2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.

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 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, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

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

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

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- 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. 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 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 у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.3. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе:

Средняя группа

Средний возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. 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.

- 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 простейшим приемам выдоха в воду.
- 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, 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.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Старшая группа.

К старшей группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопасном положении. Двигательные навыки, приобретенные ранее, 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.
- Учить открывать глаза в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.

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».
- 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».
- Выполнять выдохи в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

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

Подготовительная группа

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 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 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
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы (технические средства, оборудование)

В детском саду созданы условия для полноценного развития детей. Для качественной оздоровительной работы в саду работает бассейн, который оснащен необходимым оборудованием, игрушками, специальным инвентарем. Материально-техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды ДООУ соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности детей созданы в соответствии с требованиями охраны труда. В соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования, с целью ее реализации, с учетом возрастных особенностей детей в учреждении создана материально-техническая база, призванная обеспечить достаточный уровень физического, речевого, познавательного, художественно-эстетического и социально-коммуникативного развития.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Скамейка (длиной 1,5 м)	3 шт.
Мячи:	
- резиновые	15 шт.
- резиновые с шипами	8 шт.
- надувные	9 шт.
- пластмассовые	20 шт.

Палка надувная	3 шт.
Круги надувные	9 шт.
Нарукавники	26 шт.
Дельфин надувной большой	1 шт.
Дельфин надувной маленький	1 шт.
Обруч пластиковый (диаметр 80 см)	9 шт.
Плавательные доски	14 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая большая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая малая	4 шт.
Тонущие игрушки	40 шт.
Стойка для пеленок	2 шт.
Пеленки для вытирания	62 шт.
Флажки	44 шт.
Плавки для плавания	135 шт.
Индивидуальные мочалки для мытья	66 шт.
Сушилка для волос	2 шт.
Фен	1 шт.
Вешалки для раздевания	10 шт.
Свисток	1 шт.
Душевая кабина	3 шт.
Коврики резиновые	4 шт.
Коврики массажные	2 шт.
Ковер	1 шт.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания (парциальные программы, методическая литература)

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Ведь плавание поднимает настроение, закаляет организм, укрепляет веру в свои силы у всех, кто чувствует себя уверенно в воде, потому что:

Плавание закаливает детей.

Плавание положительно влияет на сердечно-сосудистую деятельность организма ребенка.

Плавание развивает органы дыхания.

Плавание исправляет недостатки осанки.

Плавание повышает жизненный тонус и сохраняет жизнь детей.

Плавание - средство воспитания.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Группа должна состоять из 10-12 человек. Такое число детей обеспечивает инструктору наблюдение и руководство.

При проведении занятий в бассейне инструктору оказывают помощь медицинский работник, воспитатель или младший воспитатель. Они должны помогать детям при раздевании и одевании, следить, чтобы ребята тщательно мылись в душевых, наблюдать за установленным порядком во время проведения занятий и за выполнением ими указаний инструкторов, следят, чтобы дети занимались прилежно. Инструктор должен обсудить с помощниками содержание занятий и методические рекомендации, а также объяснить, где необходима их помощь.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Задача первого этапа начального обучения плаванию заключается, прежде всего, в том, чтобы ребенок научился чувствовать себя в воде как "рыба" - для этого нужны вспомогательные снаряды. Именно они должны помочь малышам почувствовать особенности воды. Интерес и внимание ребенка при этом вызывает только такой снаряд, который в значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

К таким поддерживающим средствам относятся:

- обручи из пластика;
- плавательные шесты;
- плавающие надувные игрушки небольшого размера;
- резиновые круги, мячи;
- плавательные доски;
- надувные жилеты.

В качестве вспомогательных средств можно применять имеющиеся в бассейне ограничительные приспособления, ступени для спуска в воду.

Важно, чтобы инструктор использовал эти средства целенаправленно и методически правильно.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И РАСПОРЯДОК В БАССЕЙНЕ

Начало занятий плаванием - большое событие в жизни ребенка. Он получает множество новых впечатлений, а для большинства детей обучение плаванию является и первой формой планомерных занятий. Такие занятия требуют определенной подготовки каждого обучающегося. Кроме того, нельзя забывать и о внешних условиях, которые оказывают определенное влияние на планирование и проведение занятий по обучению плаванию. Все приведенные факторы играют весьма существенную роль в подготовке инструктора. Он должен быть хорошо знаком с бассейном и уметь быстро реагировать на

возникшие неполадки; кроме того, он полностью ответственен за выполнение всех гигиенических предписаний, а также за здоровье и безопасность доверенных ему детей. Кроме того, он должен наблюдать за тем, чтобы дети с момента, когда входят в бассейн и до момента, когда они выходят из него, соблюдались все установленные правила. В частности, это касается пути в раздевалку и пребывание в ней, в туалетных комнатах и душевых. Прежде всего, дети должны самостоятельно раздеваться и одеваться, а также тщательно мыться с головы до ног и вытираться. Дети должны научиться пользоваться душем. Дети должны с радостью и без всякой боязни приступить к обучению плаванию. С помощью интересных рассказов о пловцах детей можно подготовить к занятиям и эмоционально. Каждый ребенок для занятий в бассейне должен иметь: халат, резиновую шапочку.

ПОВЕДЕНИЕ В БАССЕЙНЕ

Перед началом занятий в воде дети должны тщательно вымыться теплой водой с мылом и мочалкой. Если ребенок не совсем здоров, то плавать ему в этот день не следует. Во время занятий следует предупреждать чрезмерное напряжение, которое может привести к переутомлению ребенка. Какую бы радость ни доставляли занятия плаванием детям, они не должны слишком громко кричать и шуметь. Нельзя разрешать детям сталкиваться в воде или нырять навстречу друг другу. Самостоятельно заходить и выходить из воды не разрешается, если ребенку нужно выйти из воды, он должен попросить разрешения у взрослого. Перед тем как войти в воду, помощник заботится о том, чтобы дети быстро разделись и аккуратно сложили или повесили свою одежду. Помощник наблюдает за детьми во время мытья и помогает им. Группа организованно направляется к месту занятий. Там дети выстраиваются в одну шеренгу. Инструктор кратко и доступно рассказывает группе о содержании предстоящего занятия и дети начинают выполнять упражнения на суше, а затем в воде, в соответствии с программой занятий. Все упражнения и форму занятий необходимо подбирать таким образом, чтобы они с самого начала постоянно приучали детей к дисциплине, позволяли контролировать и закреплять гигиенические навыки, были доступны детям. В течение всего урока инструктор должен держать в поле зрения всю группу. Если во время занятий кто-нибудь из детей внезапно почувствует себя плохо, его немедленно надо удалить из воды и передать на попечение помощника, который отведет его в раздевалку, а при необходимости вызовет врача. Все формы занятий должны обеспечивать дисциплину и контроль.

Как только занятие закончится, все дети должны быстро выйти из воды. На детей набрасывают пеленку для вытирания и помогают вытереться высушить голову.

Затем дети организовано отправляются в сопровождении тренера (инстру В заключении дети насухо вытираются - очень важно, чтобы уже и волосы были сухими. Также тщательно необходимо вытирать кожу между пальцами ног, чтобы предупредить грибковые заболевания. Если все-таки появится грибковое заболевание, необходимо срочно прибегнуть к помощи соответствующих медикаментозных средств.

Каждый раз при выходе из закрытого бассейна в холодную или ветреную погоду дети должны надевать шапочку и тщательно закрывать уши. В холодное время детей задерживают не менее чем на 5 минут в вестибюле бассейна. Следует подчеркнуть, что плавание само по себе не вызывает заболеваний или простуды.

Болезни ребенка связаны исключительно с легкомысленным поведением ребенка в бассейне. Если неукоснительно выполняются гигиенические и организационные рекомендации, то сопротивляемость детского организма повысится. Ребенок, занимающийся плаванием, меньше подвержен простудам чем ребенок, который не занимается систематически плаванием.

3.3. Учебный план (расписание)

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

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

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

Возрастная группа	Количество занятий			Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	4	28	40 мин	2 часа	18 часов

					40 мин	40 мин
Старшая	1	4	28	50 мин	3 часа 20 мин	23 часа 20 мин
Подготовительная	1	4	28	60 мин	4 часа	28 часов

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

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в 2 месяца		20-25 мин	
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	45-50 мин
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	30-40 мин	50-60 мин

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается. Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения. Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре.

Большая роль в подготовке и проведении НОД по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности 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 при раздевании, одевании, мытье под душем, вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе и выходе из воды. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков. При проведении НОД осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

3.4. Циклограмма руководителя по плаванию

День недели	Мероприятие	Время
Вторник	Подготовка плавательных средств	8.00 – 9.00
	Проведение занятия в бассейне Группа № 10	9.00 – 9.30
		9.30 – 10.00
	Проведение занятия в бассейне Группа № 14	10.00 – 10.30
		10.30 – 11.00
	Проведение занятия в бассейне Группа № 1	11.00 – 11.30
Проведение занятия в бассейне Группа № 9	11.30 – 12.00	
Методическая работа	12.00 – 14.00	
Среда	Подготовка плавательных средств	8.00 – 9.00
	Проведение занятия в бассейне Группа № 8	9.00 – 9.30
		9.30 – 10.00
	Проведение занятия в бассейне Группа № 6	10.00 – 10.30
		10.30 – 11.00
Проведение занятия в бассейне Группа № 12	11.00 – 11.30 11.30 – 12.00	
Методическая работа	12.00 – 14.00	
Пятница	Подготовка плавательных средств	8.00 – 9.00
	Проведение занятия в бассейне	9.00 – 9.20

	Группа № 5	9.30 – 9.50
	Проведение занятия в бассейне Группа № 11	10.00 – 10.20 10.30 – 10.50
	Проведение занятия в бассейне Группа № 4	11.00 – 11.30
	Методическая работа	12.00 – 14.00

3.5. Режим двигательной активности

В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В этот период происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении физкультурных занятий, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок.

Обязательными являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводим физкультминутки, пальчиковые, дыхательные и телесные игры по мере усталости детей и в зависимости от уровня подвижности.

По результатам диагностики можно сделать вывод, что двигательная активность необходима и важна, т.к. можно отметить:

1. Рост двигательной активности малоподвижных детей
2. Малоподвижные дети стали более активно включаться во все виды физической деятельности
3. Дети с высоким уровнем активности стали более сдержанными, повысились их качественные характеристики физического состояния: выносливость, точность, меткость, ловкость
4. Рост сопротивляемости детей к простудным и вирусным заболеваниям
5. Гиперактивные дети, получили возможность использовать разнообразные физические упражнения и игры для улучшения своего психического состояния.
6. Улучшение процесса адаптации в детском саду.
7. Рост интеллектуальной и познавательной активности детей на различных видах занятий.

Режим двигательной активности в бассейне

Форма активности	Режимное время	Группы ДОУ		
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Разминка	Перед занятием на суше	2-3 мин	3-5 мин	5 мин
Физкультминутки	Во время занятий	3 мин	2 по 3 мин	2 по 3 мин
Основная часть занятия	Первая половина дня в воде	10-12 мин	12-15 мин	15 мин
Подвижная игра		5 мин	7-10 мин	10 мин
Малоподвижная игра		3-5 мин	5 мин	5-7 мин
Фито чай	После занятия			

3.6. Особенности организации предметно-развивающей среды

Осознавая значимость среды в становлении и оздоровления личности, мы определяем требования к ее организации. Она должна предоставлять ребенку свободу, оказывать влияние на мироощущение, самочувствие, здоровье. Среда должна быть целесообразной, удобной, информированной, настраивать на эмоциональный лад, обеспечивать гармоничное отношение между ребенком и окружающим миром. Ребенок должен видеть воспитателя, а воспитатель контролировать ребенка.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

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 ООД, позволяют использовать дифференциальный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в использовании 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.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

4. ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

4.1. Перспективное комплексно-тематическое планирование работы по плаванию

Средняя группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.	2
Октябрь	1. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг. 2. Обучать передвижениям в воде. 3. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 4. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому.	4
Ноябрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	4
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	4
Январь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	4

Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 	4
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 	4
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 4. Контроль приобретённых навыков. 	4

Старшая группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе. 	2
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 	4
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 	4
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 	4

	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине	
Январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	4
Февраль	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	4
Март	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	4
Апрель	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	4
Май	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков.	2

Подготовительная группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне. 2. Закрепление приобретённых навыков.	2
Октябрь	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»)). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление плавания «кроль» на груди. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	4
Ноябрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»)). 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	4
Декабрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»)). 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	4

	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	
Январь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	4
Февраль	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	4
Март	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	4
Апрель	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	4
Май	1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине. 2. Контроль приобретённых навыков.	2

4.2. Диагностика плавательных умений и навыков

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
Средняя	Научить не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха, научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться

	плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная	Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Погружение	Погружение в воду с головой
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель. Подныривание под гимнастическую палку. Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире». Бег парами. Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок». Вдох над водой и выдох в воду.
Лежание	Упражнение «Звезда» на груди и на спине.

Высокий уровень - выполнено 4-5 теста (1тест - 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 2-3 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Погружение	Погружение в воду с головой с задержкой дыхания
Ныряние	Ныряние в обруч. Проплавание тоннеля. Подныривание под мост. Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. Скольжение на спине. Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду. Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Лежание	Упражнение «Поплавок». Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. Лежание на спине с доской.

Высокий уровень - выполнено 4-5 теста (1тест - 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 2-3 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Погружение	Погружение под воду с головой с открытыми глазами
Ныряние	Проплывание «под мостом». Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук и ног. Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

Высокий уровень - выполнено 4-5 теста (1тест - 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 2-3 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

4.3. Список используемой литературы:

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
2. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
4. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
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. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
- 10.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»).
- 11.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
- 12.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.