«Принято»
на педагогическом совете № 1
протокол от «30» 08 2018г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 22
С.А. Сенчилова
Приказ
от 30.08.2018 г. № 68

Рабочая программа
инструктора по физическому воспитанию (в бассейне)
Гамм Татьяны Владимировны

Группа:
Вторая младшая группа № 1 «Гномики»
Вторая младшая группа № 2 «Солнышко»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 22 «Светлячок»

МГО
2018

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
1.1. Введение 3
1.2. Нормативно-правовое обеспечение 4
1.3. Характеристика детского сада 4
1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию 4
1.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию 6
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 9
2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста 9
2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста 10
2.3. Календарно-тематическое планирование 12
РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ 13
3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе 13
3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников 13
РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПРИЛОЖЕНИЕ 15

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышение уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большему количеству людей и дети с младшего возраста круглый год находятся в близи воды, в связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде.

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.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами РФ «Об образовании», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральные государственные требования» и др.

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура.

Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

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 профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение и влияют на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. 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 технологии Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из технологий, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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

Важными задачами технологии 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 ней 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.

Технология 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.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Закон РФ «Об образовании»
- Устав МБДОУ – детского сада № 22
- Общеобразовательная программа
- Конституция РФ
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г.
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.

1.3. Характеристика детского сада

Таблица 1

Название учреждения	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 22 «Светлячок»
Адрес	г. Мыски, ул. Восточная -21
Телефон	8 (38474) 3-32-52
Заведующий МБДОУ	Сенчилова Светлана Анатольевна
Тип	Дошкольное бюджетное образовательное учреждение
Категория	Первая
Функционирует	с 01.10.1988г
Количество групп	10 групп

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, расположенных в здании муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №22.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в

организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания 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.

Таблица 2

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
Младшая	3(4)	5-6	от 5-10 до 15	от 15-20 до 45-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Таблица 3

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

Возрастная группа	Количество проведения	Продолжительность проведения		
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Младшая	1 раз в месяц		15 мин	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

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

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, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственной образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в

тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания 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 и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

Таблица 4

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды во второй младшей группе

Возрастная группа	Температура воды (^{0}C)	Температура воздуха (^{0}C)	Глубина бассейна (м)
Младшая	+ 30… +32^{0}C	+26… +28^{0}C	0,6 -0,7

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:

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

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

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- 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, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

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

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 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, любовь к воде.

Задачи обучения:

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

Таблица 5

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статическую, 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, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Таблица 6

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

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

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 легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

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

условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:
- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:
- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без»:
- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:
- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:
- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

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

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить

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

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

2.3. Календарно-тематическое планирование

Младшая 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. 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	1 2 2
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2 2
Ноябрь	1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому.	2 2 1
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1 2 2
Январь	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и воде). 3. Обучать вдоху и выдоху в воду.	1 1 1
Февраль	1. Обучать вдоху и выдоху в воду. 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1 2 2
Март	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 3
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1 2 1
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков.	1 1 1

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

3.1.Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

Младшая группа.

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 обучения:

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

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

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу года дети могут:

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

3.2.Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится один раз в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 7

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи

Возрастная группа	Задача
Младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также 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 более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине
Подготовительная к школе	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

Таблица 8

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду
	Погружение головы в воду
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер и до груди с помощью рук
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине
	Скользить по поверхности воды

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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.

2. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).

3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.

4. 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.

5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993

6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).

7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-288с.

8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

9. 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.

10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7. 2011. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).

12. 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»).

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

14. 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.