

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 74 Приморского района Санкт-Петербурга**

Принято:

Принято на заседании
Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 74
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30 августа 2024г.

Утверждено:

Заведующий ГБДОУ детский сад № 74
Приморского района Санкт-Петербурга
В.И. Казакова _____
Приказ №69/1 от 02 сентября 2024г.

Учтено мнение Совета родителей:

Председатель ФИО
Протокол № 1 от 30 августа 2024г.

**Образовательная программа
дополнительного образования детей
дошкольного возраста
«Морская звездочка»**

Возраст детей: от 3 лет до 7 лет
Разработана: Ким Ю.Ю.
Педагог дополнительного образования
ГБДОУ детский сад № 74
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы	3
Пояснительная записка	4
1. Содержание педагогической работы по освоению детьми навыков плавания	5
1.1. Методы обучения	5
1.2. Методические приемы	6
1.3. Виды дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию».....	7
1.4. Планирование плавательной подготовленности детей	9
1.5. Тематический план обучения плаванию детей	9
1.6. Перспективное планирование занятий по плаванию по месяцам	11
1.7. Оборудование для проведения занятий по плаванию	13
2. Технология мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала по плаванию	13
3. Список литературы	21

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная платная услуга «Проведение занятий по обучению детей плаванию» реализуется по программе «Морская звездочка»
Основание для разработки проекта	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. СанПиН № 2.4.3648-20 к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 года № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования». Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 года № 1441 «Правила оказания платных образовательных услуг».
Автор	Ким Юлия Юрьевна Инструктор по физической культуре (плавание) высшей квалификационной категории ГБДОУ детский сад №74 Приморского района Санкт-Петербурга
Организация исполнитель	ГБДОУ детский сад №74 Приморского района Санкт-Петербурга
Адрес организации исполнителя	197374 Санкт-Петербург, улица Савушкина, дом 115, корпус 2, литер А.
Целевые группы	Дети 3-7 лет
Тип технологии	Социально - педагогический
Срок реализации	3 года
Цель	Цель: создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, совершенствование в спортивных видах плавания (кроль, брасс), укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • учить плавательным навыкам и умениям; • укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; • содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма; • совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма; • расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; • развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - расширение адаптивных возможностей детского организма; - повышение показателей физического развития детей; - расширение спектра двигательных умений и навыков в воде; - развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка; - развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.

Пояснительная записка

Дополнительная платная услуга «Проведение занятий по обучению детей плаванию» реализуется по программе «Морская звездочка», которая разработана на основе программ Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной «Обучение плаванию в детском саду», Р.А.Бородич, Л.А.Назаровой «Коррекционное плавание». Программы одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и рекомендованы Министерством образования РФ.

Услугу оказывает инструктор по физической культуре (плаванию) высшей квалификационной категории в соответствии с учебным планом, в бассейне дошкольного учреждения.

Группу могут посещать до 10 воспитанников детского сада два раза в неделю, в возрасте от 3 до 7 лет.

Цель: создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, совершенствование в спортивных видах плавания (кроль, брасс), укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития.

Задачи:

- 1) учить плавательным навыкам и умениям;
- 2) укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- 3) содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- 4) совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- 5) расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- 6) развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Основные планируемые результаты:

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.

Итоги реализации дополнительной услуги подводятся в форме итоговых занятий в дошкольном образовательном учреждении.

Содержание образовательного процесса в группах "Морская звездочка" определяется образовательной программой дошкольного учреждения, на базе которого они открыты.

Подготовительная часть (3-5 минут). Построение детей, объяснение задач по плаванию в доступной форме, выполнение обще-развивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (15-30 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов работы.

Дополнительная платная услуга «Проведение занятий по обучению детей плаванию» поводится два раза в неделю. Для детей 3- 4 года жизни - 15 минут, для детей 5 года жизни - 20 минут, для детей 6 года жизни - 25 минут, для детей 7 года жизни - 30 минут.

Оценка усвоения программного материала по плаванию осуществляется 2 раза в год. Инструментарий диагностики прилагается.

Учебный план

Продолжительность дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию» и их количество для всех возрастных групп представлены в таблице:

Группа	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в уч.год	Длительность занятий	Количество детей
3-4 год жизни	1	8	32	15мин	4-8
5 год жизни	1	8	32	20мин	6-10
6 год жизни	1	8	32	25мин.	6-10
7 год жизни	1	8	32	30мин	6-10

1. Содержание педагогической работы по освоению детьми навыков плавания

1.1 Методы обучения

Метод обучения - это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические. *Наглядные методы* создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений.

Контроль за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) оставляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения в целом - имеется в виду плавание одним из способов в полной координации. Этот метод не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

Соревновательный и контрольный методы.

1.2 Методические приемы

Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером.

Необходимо предварительно объяснить и показать детям способ поддержки, установить очередность его выполнения, определить задачи выполняющего и поддерживающего.

Используя этот прием, следует приучать детей (особенно поддерживающих) контролировать качество выполнения упражнения партнером, помогать в устранении ошибок. Как правило, этот прием применяется в работе со старшими дошкольниками.

Контрастные упражнения.

Например, педагог дает задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды должна быть на уровне груди). Если предварительно выполняются глубокий вдох и задержка дыхания, то сделать это невозможно. Однако, выдыхая воздух по мере приседания и погружения, ребенок выполнит задание - сядет на дно. Следовательно, предварительный глубокий вдох и последующая задержка дыхания удерживают тело у поверхности воды, а при выдохе оно погружается в воду. Другое упражнение: в положении упора лежа сделать глубокий вдох, задержать дыхание («Воздушный шар»), прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно - не получится! Тогда выполним выдох («Гудок») — и тело ляжет на дно как «подводная лодка».

Вариативность при изучении движений.

Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений — прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. д.

Выполнение движений в соревновательной или игровой форме. В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Педагог контролирует действия занимающихся и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки. С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приема участники должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл. Вначале это выполнение упражнения на оценку: «Кто лучше?», «Кто дальше?» (продвинет игрушку, выполнит скольжение), «Кто точнее?» (поднырнет под плавающий круг) и т. д.

Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений.

Педагог отмечает, что на мелком месте его подопечные выполняют упражнения хорошо. Для проверки прочности изучаемых навыков детей временно переводят на более глубокую часть бассейна, где им предлагается выполнить те же упражнения, но сначала в небольшой дозировке. Если и здесь все идет успешно, время работы в усложненных условиях увеличивается. Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т. д.

Медленное плавание. Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть же рекомендуемого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания.

Однако для овладения этим приемом необходимо следующее: во-первых, научиться хорошо выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплыть хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); и в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»). Если и при медленном плавании возникнут затруднения дыхания, следует выполнить упражнение. Постепенное увеличение скорости плавания и сохранение при этом ритмичного дыхания в согласовании с движениями руками и ногами свидетельствует о прочном освоении навыка. Ребенок может, задержав дыхание или нарушив его ритм, быстро проплыть определенное расстояние, а у наблюдающих за ним складывается впечатление, о правильном согласовании движений и дыхания. Определить ошибку можно по внешним признакам; одышке, изменению цвета кожи (чаще, по покраснению) лица. Шеи, плечевого пояса. Если же ритм дыхания не нарушен, указанные признаки отсутствуют.

Выполнение движений, держась за неподвижную опору.

Для этого используют сливной желоб, специально изготовленные жерди и т. п. В условиях малогабаритных бассейнов этот прием наиболее целесообразно применять для улучшения функциональной подготовленности, когда движения ногами уже хорошо освоены в безопорном положении. Дети охотно делают это под музыку, где периодическое чередование соответственно медленного, среднего и быстрого темпа

изменяет и темп выполнения движений. Если же данный прием применять для изучения движений ногами, то ребенок сможет выполнить их правильно лишь в том случае, когда примет и будет сохранять на протяжении всего упражнения правильное исходное положение, требующее предварительного освоения. Если же исходное положение будет неправильным, этот прием не принесет никакой пользы, а лишь затруднит и увеличит сроки изучения несложных движений (в частности, кроля). Вот почему автор (в отличие от многих своих коллег) не советует использовать этот прием для изучения движений, а настоятельно рекомендует лишь как тест для плавания.

1.3 Виды дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию»

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, массового купания, индивидуального обучения, контрольное.

Учебное занятие. Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

На занятии изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. д.

Примерно две трети основной части занятия посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма ребенка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

Игровое занятие. Содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т.д. Однако, нельзя исключать одно очень важное обстоятельство, которое в работе с дошкольниками может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых занятиях, когда у детей различная степень плавательной подготовленности. Если совершенно неподготовленный к пребыванию в воде ребенок будет настойчиво вовлекаться в такого рода игры, а педагог не будет замечать шалости уже «опытных» детей (например, брызганье в лицо), то подобные вольности могут развить у робкого от природы малыша водобоязнь. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, — таков путь детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой. После прохождения начального

курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. Например, изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других, занятиях выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Занятие индивидуального обучения. Проводят, как правило, родители в естественных условиях или домашних бассейнах. Независимо от условий проведения такое занятие имеет свою специфику и требует тщательной организационной и методической подготовки.

Контрольное занятие. На нем проводится мониторинг плавательных умений. Диагностику целесообразно проводить в тестовой или в соревновательной форме.

Занятие массового купания. Его можно проводить с дошкольниками в летнее время на естественных водоемах, соблюдая при этом необходимые правила. Занятия этого типа, как правило, призваны способствовать закаливанию детей, их активному двигательному развитию, выработке умения ориентироваться в воде, совершенствованию ранее приобретенных навыков.

Основные средства, используемые на занятии, — игра и проведение специальных плавательных упражнений в игровой форме, оборудование для проведения занятий по плаванию.

1.4 Планирование плавательной подготовленности детей, посещающих группу "Морская звездочка"

Наименование упражнений	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+				
Упражнения в воде: дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения по освоению специальных плавательных навыков	+	+	+	+	+	+	+	+
Ныряние в длину					+	+	+	+
Контрольные занятия	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры и эстафеты на воде	+	+	+	+	+	+	+	+
Праздник на воде, соревнования			+		+			

1.5 Тематический план по обучению плаванию детей

№	Тема	Количество часов
1	Правила поведения и безопасности в бассейне (инструктаж)	2 раза в год
2	Упражнения на дыхание	По мере усвоения
3	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль», «брасс»	По мере усвоения
4	Погружения под воду (серийное)	По мере усвоения
5	Работа ног с неподвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
6	Плавание на спине с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
7	Плаваем на груди с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
8	Лежание на груди с опорой	По мере усвоения
9	Скольжение на груди с подвижной опорой	По мере усвоения
10	Упражнения в технике плавания «кроль», «брасс»	По мере усвоения
11	Скольжение на груди без опоры	По мере усвоения
12	Работа ногами стилем «кроль», «брасс» без опоры	По мере усвоения
13	Вход в воду скольжением	По мере усвоения
14	Координация в работе рук и ног в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
15	Лежание на поверхности воды без опоры	По мере усвоения
16	Плавание на груди удобным способом	По мере усвоения
17	На груди с полной координацией удобным способом	По мере усвоения
18	Отрабатываем навыки плавания удобным способом	По мере усвоения
19	Скольжение на спине	По мере усвоения
20	Скольжение и плавание на спине удобным способом	По мере усвоения
21	Плавание на спине удобным способом	По мере усвоения
22	Скольжение и плавание на спине в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
23	Отрабатываем технику плавания на груди удобным способом	По мере усвоения
24	Плавание на груди и спине удобным способом	По мере усвоения

25	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения
26	Играем и плаваем	По мере усвоения
27	Техника работы рук на спине в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
28	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения
29	Скольжение сквозь обруч на груди, на спине	По мере усвоения
30	Свободное плавание удобным способом	По мере усвоения
31	Ныряние сквозь обруч	По мере усвоения
32	Техника плавания удобным способом	По мере усвоения
33	Итоговая деятельность	По мере усвоения
34	Свободное плавание	По мере усвоения
Итого		32

1.6 Перспективное планирование занятий по плаванию по месяцам

Октябрь

1 неделя: Цель: Повторить правила поведения в *бассейне*. Выявить уровень подготовленности детей. Вспомнить и повторить знакомые упражнения. Ход: Маленькие и большие, Цапли, Лодочка, Лошадки, Кто выше, Моторчики, Кто больше пузырей, Игра «Море волнуется».

2 неделя: Цель: Отрабатывать работу рук и ног у бортика. Закреплять вход в воду скольжением. Добиваться четкого выполнения команд. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Лягушки, Медуза кругом, Моторчики, Стрелка, Торпеда, Игра «Лягушки и щуки».

3 неделя: Цель: Учить выполнять 10-12 погружений. Задерживать дыхание на длительное время. Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость. Ход: Лодочка, Гуси, Цирковые лошадки, Медуза кругом, Лягушки, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Игра «Поезд в тоннель».

4 неделя: Цель: Лежать на груди с нудлс. Упражняться в скольжении на груди с доской. Упражняться в занырянии. Воспитывать желание заниматься. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

Ноябрь

1 неделя: Цель: Развлечение на воде. Учить использовать навыки и умения в играх. Доставить детям радость от общения с водой. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

2 неделя: Цель: Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх. Ход: Ледокол, Кто быстрее, Спрячься, Стрелка, Дельфины, Торпеда, Игра «Ловишки с поплавком».

3 неделя: Цель: Закреплять умение работать ногами, стиль «кроль». Плавать под водой в очках. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать организованность. Ход:

Упражнения с мячом, Дельфины, Лошадки, Торпеда. Волчок, Покажи пятки, Игра «Услышь свисток».

4 неделя: Цель: Упражняться в заныревании. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании любым способом. Ход: Упражнения с хлопками, Поезд в тоннель, Моторчики, Стрелка, Пружинка, Игра-соревнование «Мы пловцы»

Декабрь

1 неделя: Цель: Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде. Ход: Ходьба в построении, Ледокол, Озорные лягушата, Волчок, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Пружинка, Игра «Верхом на мяч».

2 неделя: Цель: Отрабатывать движения рук и ног , при плавании на груди. Использовать полученные навыки в свободном плавании. Плавать любым способом. Ход: Ледокол, Большие и маленькие, Медуза, Моторчики, Стрелка, Игра «Коробочка»

3 неделя: Цель: Лежать на спине с нудлс.. Держаться на воде. Плавать с полной координацией. Воспитывать смелость, решительность. Ход: Упражнения в кругу, Поплавок, Медуза, Вертушка, Звездочка, уточка, Моторчики, Игра «Хоровод».

4 неделя: Цель: Лежать на спине без поддержки. Плавать на груди и спине с полной координацией. Воспитывать выдержку, смелость. Ход: Упражнения с хлопками, Лошадки, Ледокол, Медуза, Спрячься, Игра «Коробочка».

Январь

1 неделя: Цель: Спортивный досуг «Веселые дельфины». использовать полученные умения и навыки в играх. Упражняться в плавании. Ход: Поезд в тоннель, Поплавок, Медуза, Звездочка, Игра «Щучки и лягушки».

2 неделя: Цель: Закреплять правила поведения в воде. Плыть на спине с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания.. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ледокол, Лошадка, Поплавок, Звездочка, Медуза, Уточка, Вертушка, Поезд в тоннель, Игра «Коробочка».

3 неделя: Ход: Лодочка, Ледокол, Лошадка, Воробушки, Поплавок, Медуза, Звездочка, Пружинка, Игра «Зеркальце».

4 неделя: Ход: Ходьба в построении, Воробушки, Медуза, Ледокол, Дельфины, Стрелка, Спрячься, Поплавок, Звездочка, Игра «Эстафета с нырянием».

Февраль

1 неделя: Цель: Продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд. Отрабатывать движения рук у бортика. Упражняться в задержке дыхания. Воспитывать выносливость. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Ледокол, Спрячься, Моторчики, Стрелка, Игра «Охотники и утки».

2 неделя: Цель: Учить скользить или плавать работая ногами. Продолжать скользить с заныреванием сквозь обруч. Добиваться правильного, плавного скольжения, без брызг. Ход: Ходьба в построении, Лошадки, Стрелка, Цапли, Лошадки, Спрячься, Поезд в тоннель, Игра «Юные подводники».

3 неделя: Цель: Входить в воду скольжением. Упражняться в скольжении сквозь обруч различными способами. Четко выполнять упражнения. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Ледокол, Лягушки, Игра «Хоровод».

4 неделя: Цель: Скользить под водой, задерживая дыхание. Скользить на спине с нудлс.. Принимать горизонтальное положение на спине. Воспитывать уверенность. Ход: Ходьба в построении, Крокодилы, Лодочка, Цапли, Медуза, Спрячься, Торпеда, Стрелка, Игра «Щука и лягушки».

Март

1 неделя: Цель: Учить выполнять упражнения и движения с большей активностью. Скользить под водой, задерживая дыхание на длительное время. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Мышки и великаны, Морские коньки, Стрелка, Кто дальше, Волчек, Поплавок, Звездочка, Игра «Морской бой».

2 неделя: Цель: Отрабатывать технику плавания на груди. Выполнять 10-12 погружений по сигналу инструктора. Скользить на груди на расстояние. Воспитывать самостоятельность. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Спрячься, Стрелка, Тюлени, Игра «Буксир».

3 неделя: Цель: Продолжать отрабатывать технику плавания. Продолжать учить скользить сквозь обруч плавно, без брызг. Закреплять правила поведения в бассейне. Ход: Гуси, Лошадки, Упражнения с мячом, Моторчки, Звездочка, Поплавок, Игра «Лягушки и цапли».

4 неделя: Цель: Учить использовать полученные навыки в играх-соревнованиях. Скользить на груди без поддержки. Воспитывать умение естественно передвигаться в воде. Ход: Стрелка, Игра «Буксир», Игра «Водолазы», «Угадай по названию».

Апрель

1 неделя: Цель: Учить плавать с полной координацией рук и ног, используя полученные навыки. Закрепить упражнение «Звездочка». Воспитывать смелость, чувствовать сопротивление воды. Ход: Лодочка, Ледокол, Медуза, Поезд в тоннель, Моторчики, Звездочка, Игра «Буксир».

2 неделя: Цель: Продолжать учить плавать с полной координацией рук и ног. Упражняться в погружении под воду 10 – 12 раз подряд. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Ходьба и бег парами, Лягушки, Ледокол, Дельфины, Спрячься, Смелые ребята, Стрелка, Игра «Хоровод».

3 неделя: Цель: Продолжать учить плавать в очках. Учить использовать полученные навыки плавания в играх. Воспитывать самостоятельность в выборе и организации игры. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Крабы, Ледокол, Дельфины, Спрячься, Смелые ребята, Пружинка, Игра «Ловишки с мячом».

4 неделя: Цель: Продолжать учить плавать – скользить на груди и спине. Отрабатывать работу ног, воспитывать смелость, внимательность. Ход: Мышки и великаны, Ходьба в построении, Спрячься, Торпеда, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Буксир».

Май

1 неделя: Цель: Продолжать учить входить в воду скольжением. Выполнять все упражнения четко, с большой активностью. Воспитывать организованность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Гуси, Дельфины, Игра «Эстафета с нырянием».

2 неделя: Цель: Итоговое занятие: - плавать или держаться на воде без поддерживающих средств любым способом. Ход: Ходьба в построении, Цапли, Ледокол, Спрячься, Покажи пятки, Поезд в тоннель, Игра «Щучки и лягушки».

3 неделя: Цель: Продолжать упражняться в выполнении знакомых упражнений. Скользить сквозь обруч с заныряванием. Воспитывать желание заниматься. Ход: Крокодилы, Гуси, Зайцы, Поплавок, Звездочка, Медуза, Игра «Кто дольше под водой». Игра «Кто дольше под водой».

4 неделя: Цель: Закреплять умение держаться на воде – упражнение «Звездочка». Задерживать дыхание на длительное время. Воспитывать выносливость. Ход: Поплавок, Медуза, Звездочка, Вертушка, Уточка, Игра «Кто дальше».

1.7 Оборудование для проведения занятий по плаванию

№	Оборудование для занятий в бассейне
1.	Нарукавники (10 шт.)
2.	Плавательные доски (10 шт.)
3.	Нырющие кольца (20 шт.)
4.	Нудлс (10 шт.)
5.	Обручи пластиковые (10 шт.)
6.	Круги надувные (5 шт.)
7.	Мячи надувные (10 шт.)
8.	Калабашки (5 шт.)
9.	Сетка для водного волейбола (1 шт.)
10.	Резиновые игрушки (10 шт.)

2. Технология мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала по физической культуре (плаванию)

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов, позволяет осуществлять **оценку динамики достижений** детей и включать **описание объекта, форм, периодичности и содержания** мониторинга.

Мониторинг проводится инструктором поэтапно 2 раза в год (сентябрь, апрель) обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Содержание мониторинга тесно связано с образовательными программами обучения и воспитания детей.

Объектом мониторинга выступает качество образовательной области физическая культура (плавание), обеспечиваемое дошкольным учреждением воспитанникам.

Субъектом мониторинга качества образования являются носители мониторинговых функций: заведующий, заместитель заведующего по воспитательно – методической работе, старший воспитатель, старшая медсестра, педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, воспитатели, профильные специалисты.

В нашем мониторинговом исследовании используются следующие **способы получения информации:**

- наблюдение,
- беседы,
- изучение медицинских карт детей,
- проведение оценочно-контрольных срезов,
- проведение обследования,
- тестирование,
- аппаратные методы,
- скрининг-тесты.

Оценка качества образовательного процесса осуществляется с использованием оценочной шкалы, фиксирующей степень проявления выделенных показателей в уровне выражении. Согласно требованиям программ «Истоки», «Успех» и ФГТ нами принята трехуровневая оценка, где:

«Достаточный» - 2 балла. Ребенок самостоятельно справляется с заданием.

«Ближе к достаточному» - 1 балл. Ребенку требуется минимальная помощь педагога (в виде подсказки, правильности направления).

«Недостаточный» – 0 балл. Ребенок не справляется с заданием, даже после обучающего этапа.

Инструментарий для проведения мониторинга:

- методика Г. Лескова, Н. Носкова. «Оценка подготовленности детей по физической культуре»

- методика В. Казаковцева. «Оценивание двигательных навыков по плаванию».

Критерии оценки плавательных навыков детей 6-го года жизни

1. Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Достаточный	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Близко к достаточному	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Недостаточный	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Достаточный – активное пускание пузырей.
- Близко к достаточному - редкие воздушные пузыри
- Недостаточный – нет воздушных пузырей.

2. Лежание на груди и на спине

	Мальчики	девочки
Достаточный	7,0 сек	6,5 сек
Близко к достаточному	6,0 сек	5,5 сек
Недостаточный	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Достаточный – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Близко к достаточному – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Недостаточный – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

3. Скольжение на груди и на спине

	мальчики	девочки
Достаточный	4,00 метра	3,80 метра
Близко к достаточному	3,20 метра	3,20 метра
Недостаточный	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Достаточный – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Близко к достаточному – подбородок лежит на поверхности воды.
- Недостаточный – плечи находятся над поверхностью воды.

4. Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	Мальчики	Девочки
Достаточный	4,50 метра	4,00 метра
Близко к достаточному	4,00 метра	3,50 метра
Недостаточный	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Достаточный - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Близко к достаточному – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Недостаточный – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

5. Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду

	Мальчики	Девочки
Достаточный	6,00 метров	5,50 метров
Близко к достаточному	5,00 метров	4,50 метров
Недостаточный	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Достаточный - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Близо к достаточному - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Недостаточный – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

3. Список литературы

1. Истоки. Базисная программа развитие ребёнка – дошкольника. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. – М; Карапуз, 1997-288с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. Редак. Проф С.П. Евсеева – М ;Советский спорт.
3. Алиева Т.И., Антонова Т.В. Программа «Истоки» - М.: Просвещение, 2003.
4. Доронова Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей в детском саду -М.: Просвещение 2006.
5. Змановский Ю.Ф. Авторская программа “Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях” // Дошкольное воспитание. 1993.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2004.
7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение 1978.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
10. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: АРКТИ, 1997.
11. Потапук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Речь 2001,
12. Плохута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. - Ханты-Мансийск .: Г П «Полиграфист», 2005.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: 2000.
14. Рыбачук Н. Проект здоровья; Народное образование, 2002. № 7
15. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников ДООУ. Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. _ 2-е изд., испр. и доп.-М.: АРКТИ, 2004.-
- 16.Васильев. В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: ФиС, 1961.
17. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М.: ФиС, 1974.
18. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.
19. .Физическая культура в детском саду: Типовая программа. М.: иС, 1984.
- 20.Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши — Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984.
21. А.И.Усынина, Г.С.Мельникова Если в семье «особый» ребенок (Дефектологи советуют родителям) С-П. - 1992г.
22. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина Здоровый дошкольник. Социально оздоровительная технология XXI в. М.: -Аркти, 2000г.
23. Информационный бюллетень МОРФ. По реализации федеральной целевой программы «Дети России», подпрограмма «Дети - инвалиды» М.: - 1995г
24. Е.А.Стеблева Современный подход к дошкольному воспитанию детей с отклонениями в развитии М.: - 1999г.
25. Б.П.Пузанов Коррекционная педагогика. Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. Мб, - 1999г.
26. Л.А.Бородин, Р.Д.Назарова Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков М.: - 1988г.
27. Е.И.Рогачева, М.С.Лаврова Лечебная физкультура и массаж при детских церебральных параличах С-П.. - 1977г.
28. Л.И.Аксенова Социальная педагогика в специальном образовании М.: - 2002г.
29. В.П.Кащенко Педагогическая коррекция М.: - 1999г.
30. Е.М.Мастюкова Лечебная педагогика. Ранний и дошкольный возраст М.: —1997г.
31. Л.С.Аникин, Э.Н.Вайнер Профилактика и лечебная физкультура при нарушениях осанки и сколиоза у детей. Липецк-1994г.
32. Физкультура и спорт: малая энциклопедия пер.И.Л.Глейберг М.: -1982г.
33. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина Обучение плаванию. В детском саду М. - 1991г.