

**ПРИНЯТО:**

На Педагогическом совете работников  
ГБДОУ детский сад № 74  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол №1  
от «30» 08. 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий ГБДОУ  
детский сад № 74  
Приморского района Санкт-Петербурга  
В.И.Казакова  
Приказ № 53 от «30» 08. 2024 г.

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

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
Ким Юлии Юрьевны  
на 2023-2024 учебный год**

разработана на основе

ФГОС ДО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 с изменениями и дополнениями от:  
21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.)

ФООП ДО (Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной  
программы дошкольного образования")

**2024 год**

## **Содержание рабочей программы:**

### **I. Целевой раздел:**

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Нормативно-правовые документы, положенные в основу рабочей программы
  - 1.2. Сроки реализации рабочей программы
  - 1.3. Цель и задачи реализации программы
  - 1.4. Принципы и подходы к формированию программы
  - 1.5. Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей от 3 до 7 лет
2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

### **II. Содержательный раздел:**

1. Задачи и содержание психолого-педагогической работы
  - 1.1. Задачи и содержание психолого-педагогической работы с детьми младшей группы (3-4 года)
  - 1.2. Задачи и содержание психолого-педагогической работы с детьми средней группы (4-5 лет)
  - 1.3. Задачи и содержание психолого-педагогической работы с детьми старшей группы (5-6 лет)
  - 1.4. Задачи и содержание психолого-педагогической работы с детьми подготовительной группы (6-7 лет)
2. Комплексно-тематическое планирование
  - 2.1. Комплексно-тематическое планирование младшая группа (3-4 года)
  - 2.2. Комплексно-тематическое планирование средняя группа (4-5 лет)
  - 2.3. Комплексно-тематическое планирование старшая группа (5-6 лет)
  - 2.4. Комплексно-тематическое планирование подготовительная группа (6-7 лет)
3. Календарное планирование воспитательной работе по физическому развитию в бассейне.
4. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.
5. Перспективный план работы с родителями (законными представителями) воспитанников.
6. Перспективное планирование работы с педагогами

### **III. Организационный раздел**

1. Материально-техническое обеспечение Программы
2. Образовательная нагрузка
3. Развивающая предметно-пространственная среда
4. Обогащение (пополнение) предметно- пространственной среды залов бассейна
5. Режим двигательной активности воспитанников ДОУ
  - 5.1 Индивидуальный график работы инструктора по физической культуре в бассейне
6. Специфика осуществления мониторинга по плаванию в условиях ДОУ.
  - 6.1 Разработка индивидуального образовательного маршрута
7. Глоссарий
8. Список литературы

## **I. Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка.**

Большими потенциальными возможностями для укрепления здоровья, развития способностей, необходимых для успешного овладения учебной программой, располагает плавание.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде без опоры, укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и 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 действия 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.

## 1.1. Нормативно-правовые документы, положенные в основу рабочей программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре Ким Ю.Ю. разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ №74 Приморского района Санкт-Петербурга. В основе Рабочей программы – парциальные программы -Е.К. Воронова «Обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста в условиях детского сада», Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду». Рабочая программа предназначена для детей от 3 до 7 лет.

При разработке Рабочей программы педагог руководствовался следующими нормативные документы:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- ФГОС ДО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 с изменениями и дополнениями от: 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.)
- ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
- СанПин 2.4.1.3049-13; «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Уставом и нормативными документами ГБДОУ №74 Приморского района г. Санкт-Петербурга.

Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 74 Приморского района СПб построена с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15):

- основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;

-разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательное-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:
  - 1) совместную деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;
- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 3 до 7 лет;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- приемственна с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

## **1.2. Сроки реализации рабочей программы**

Срок реализации рабочей программы по плаванию 1 год (сентябрь 2024- май 2025).



### 1.3. Цель и задачи реализации программы

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников образовательных отношений, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию и здоровьесбережению детей, формированию у них основ личной физической культуры с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, гендерного подхода, двигательного развития и характера мотивации.

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.

#### **1.4. Принципы и подходы к формированию программы**

- *Принцип здоровьесберегающей направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах физического развития, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.
- *Учет принципа интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
- *Научности* (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- *Доступности* (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- *Сознательности* (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- *Единства диагностики* и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);
- *Оптимальности* (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);
- *Целостного подхода* в решении педагогических задач.
- *Последовательности*, предусматривающий усложнение поставленных задач по всем разделам физического воспитания;
- *Партнерства*, благодаря которому группа детей, инструктор по физической культуре и воспитатель становятся единым целым;
- *Положительной* оценки деятельности детей, что способствует еще более высокой активности, эмоциональной отдаче, хорошему настроению и желанию дальнейшего участия в творчестве, создание ситуации успеха.

Программа строится на следующих *методологических подходах*:

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка.

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

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

**Личностный подход**

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

**Генетический подход** (Л.С.Выготский, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка

**Культурно-исторический подход** (Л.С.Выготский) к развитию психики человека.

**Деятельностный подход** (А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец, В.В.Давыдов) к проблеме развития психики ребёнка.

### **1.5. Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей от 3 до 7 лет**

Младшие группы - дети легко осваивают различные виды ходьбы, построение в круг, в колонну. Осваивают игры с простыми правилами. В зале сухой разминки почти все дети справляются с общеразвивающими упражнениями (вращениями рук, наклонами, прыжками). Но не у всех получается ловля мяча двумя руками одновременно. Основной массе детей с трудом даётся спуск в воду по лестнице (плохо развит хват руками во время лазанья). Дети учатся различным видам передвижения в воде, однако эти реакции еще несовершенны, вызывают у них желание бегать.

Средние группы - большая часть детей средних групп способны достаточно четко ходить в соответствии с метрической пульсацией. У некоторых это получается и во время бега. Дети учатся быстро и легко изменять характер движения: спокойную ходьбу на бег, сильный энергичный шаг на тихую поступь и т. п. Трудно дается соблюдение дистанции во время передвижений. Закрепляется умение перелезть (легче дается спуск и подъем по лестницы в воду).

Дети становятся более активными, способны к самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине, скольжению с плавательной доской и работе ногами, как при плавании способом «кроль». Дети не боятся воды и могут опускать лицо под воду.

Старшие группы - большая часть детей старших групп очень активны. Умеют скользить на груди и на спине (с доской и без), ноги работают «кролем», погружаются в воду с головой с выдохом в воду. Способны к согласованному движению рук и ног при плавании способом «кроль». Дети умеют выполнять упражнения: «звёздочка» (лёжа на воде лицом вниз, ноги и руки врозь), «поплавок» (обхватить руками колени, погрузиться в воду и ждать всплытия), при помощи нудлс - «макаронины» для плавания дети могут лежать на спине. Дети всех старших удовольствием ныряют и достают тонущие предметы со дна.

Подготовительные группы - дети этих групп очень активны и на сухой разминке, и в бассейне. Закрепляются умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге, выполнять упражнения ритмично, в указанном инструктором темпе. Совершенствуют скольжение на груди и на спине, продолжают разучивать движения руками способом «кроль» и «брасс». Легко погружаются в воду, совершенствуют движения руками способом «кроль» на груди и на спине с выдохом в воду. Но у многих ребят при повороте головы в сторону для вдоха наблюдается замедление движений руками и особенно ногами и в силу подвижности, неуравновешенности с трудом даются четкие движения в воде.

## **2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Младшие группы - дети знакомы с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Ребенок освоился с водой, может безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну на различной глубине, плескаться, совершать простейшие действия, играть. Умеет погружать лицо в воду, открывать глаза. Умеют лежать на воде (на спине, на груди).

Средние группы - дети приобрели умения и навыки, которые помогают им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети научились держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получили представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох- выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10), затем обучаются плаванию определенным способом. в средней группе завершается этап освоения с водой. Дети уверенно передвигаются в воде, погружаются с головой, открывают глаза, правильно чередуют вдох над водой с выдохом под водой, умеют лежать на поверхности воды, знакомы со скольжением. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Старшие группы - дети должны уметь проплыть 6-8 м на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для изучаемого способа плавания.

Подготовительные группы - продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают дна). Такая возрастная периодизация начального обучения дошкольников плаванию имеет, естественно, относительный характер: индивидуальные данные и способности детей могут внести в нее коррективы.

## II. Содержательный раздел

### 1. Задачи и содержание психолого-педагогической работы

#### 1.1. Задачи и содержание психолого-педагогической работы с детьми младшей группы (3-4 года)

Младший дошкольный возраст—возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. Первое посещение бассейна — это событие в жизни ребенка. От педагога зависит, чтобы первые впечатления о бассейне, о плавании были положительно окрашены. Живой, образный рассказ, демонстрация приемов плавания, ныряния должны вызвать у малыша желание войти в воду, поплескаться в ней, поиграть с яркими игрушками.

С самого начала ребят знакомят с основными правилами: входить в воду только по разрешению, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу окунаться, не наталкиваться друг на друга, не кричать, при необходимости проситься выйти, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

Детям поясняют, что в помещении бассейна нельзя бегать. Идти надо спокойно, соблюдая порядок. На первом занятии проводят с детьми беседу. Цель ее — доступно и наглядно ознакомить с некоторыми свойствами воды. Можно показать детям, что деревянные и надувные игрушки всплывают на поверхность воды и не тонут, а рыбка быстро плавает под водой (вспомнить аквариум), шевеля хвостиком и плавниками, отталкиваясь ими от воды; она лежит в воде вытянувшись, не закрывая глаз; вода прозрачная — на дне все колечки видны и т. п.

Большинству младших дошкольников не свойственна боязнь воды, как это принято считать. Они любят купаться, с удовольствием с помощью взрослого входят в воду. На мелком месте бегают, шлепают ногами, поднимая брызги, плещутся, играют. Не составляет для них сложностей и лежание на дне на животе, и ползание по дну на мелком месте.

Основная трудность входа в бассейн чаще всего связана с тем, что в него дети спускаются по лестнице. Шагание по ступенькам — сложное для детей действие. На первых занятиях педагог должен помочь малышам, особенно тем, кто побаивается. Важно следить за тем, чтобы ребенок не оступился, не поскользнулся, предупредить его неожиданное падение в воду.

Глотнув воды, он может напугаться и не захочет больше приходить в бассейн. Поэтому на первых порах надо научить входить в воду каждого ребенка. Лучше всего поддерживать малыша за обе руки и вести лицом к себе. Спустившись таким образом, можно войти в воду и, протягивая руки ребенку, находящемуся пока на лесенке, позвать его к себе. Ребенок постепенно входит в воду. Когда он приближается к преподавателю, тот незаметно отходит назад, продолжая манить малыша к себе. Ребенок в таких случаях будет смотреть на взрослого, доверчиво тянуться, идти к нему.

Младшие дошкольники очень подвижны, они стремятся к самостоятельности. К самостоятельному входу в воду и передвижению по дну бассейна побуждают игрушки, плавающие на определенном расстоянии на поверхности или разложенные на противоположном бортике бассейна. Например, дети опускаются в воду, чтобы каждому взять «по уточке, плавающей в озере».

Дети младшей группы обычно быстро привыкают смело входить в воду: через 2—3 занятия они проделывают это уже самостоятельно.

В группе всегда есть несмелые ребята. С ними надо позаниматься отдельно, соблюдая большую деликатность, убеждая в посильности задания на примере других детей. Важно, чтобы малыш сам, по собственной охоте спускался в воду. Это придаст ему уверенности.

Хорошо, если на первых порах в занятиях с такими «отстающими» детьми преподавателю поможет еще кто-нибудь из взрослых. Тогда освоение детей с водой будет проходить успешнее. Вместе с тем даже боязливому ребенка не нужно слишком опекать. Не следует допускать, чтобы ребенок всегда крепко держался за руку взрослого и не мог действовать без его поддержки.

Другое дело — совместные со взрослыми игры и упражнения. Для воспитания младших дошкольников огромное значение имеет постоянное общение со взрослым. Дети упражняются и играют с гораздо большим удовольствием, если взрослые проявляют интерес к их играм, активно участвуют в них вместе с детьми.

Мягкие, ласковые, ободряющие интонации голоса преподавателя поддерживают радостное настроение. Участвуя в игре или упражнении, преподаватель показывает пример правильных движений, направляет ход игры. Общение педагога с детьми предполагает и внимательное, заботливое и вместе с тем требовательное отношение к ним, их поступкам.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям, к погружению.

Ходьба, бег, прыжки в воде, различные движения руками знакомят детей с сопротивлением воды. Передвигаясь на разной глубине, они ощущают, насколько труднее двигаться в воде, чем на суше. При глубине воды по пояс фактически уже нельзя бежать, можно только довольно быстро идти, помогая себе руками. Разнообразные упражнения в передвижении по дну не трудны для младших дошкольников, они выполняют их с удовольствием в том случае, если глубина невелика и соответствует реальному уровню подготовленности детей. Сперва эти упражнения проводятся при глубине ниже коленей и до колен. Постепенно глубина увеличивается до уровня бедер, пояса, а во второй младшей группе и больше — до груди (используется в этой возрастной группе редко, преимущественно в конце учебного года).

Преподаватель должен постоянно быть внимательным. Передвигаясь по дну, ребенок может неожиданно упасть (оступиться, поскользнуться, потерять равновесие, быть сбитым с ног волнением воды), растеряться, потерять ориентацию. Нужно быть готовым в любую минуту немедленно помочь ему. Важно поэтому ни на одно мгновение не выпускать из поля зрения ни одного из детей. За их безопасность на занятиях полностью отвечает преподаватель по плаванию (а если занятия ведет воспитатель, то он). Беспечность недопустима. Об этом нельзя забывать, занимаясь с детьми не только младшего, но и всех других дошкольных возрастов.

В период освоения детей в воде целесообразно использовать следующие способы передвижения по дну:

*Упражнения в ходьбе.* Ходить: по одному; держась за руки преподавателя, группой; держась за палку, обруч, который удерживает преподаватель; вдоль бортика бассейна, придерживаясь за поручень; в заданном направлении, до условного места; на носках, высоко поднимая колени парами, по кругу, держась за руки; помогая себе гребковыми движениями руками, а также спрятав руки за спину; выполняя задание преподавателя — остановиться, присесть, подпрыгнуть, повернуться; большими и маленькими шагами.

*Упражнения в беге.* Бегать: в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги; в заданном направлении (за погремушками); вбегать в воду, выбегать из воды; высоко поднимая колени, помогая себе руками; убегать от взрослого и догонять его; с разбега падать в воду.

*Упражнения в прыжках.* Подпрыгивать: на двух ногах на месте (с поддержкой взрослого, держась за поручень, а также без опоры); «опираясь», отталкиваясь ладонями о воду (на глубине по пояс) и приседая; на двух ногах, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места; подпрыгнуть и упасть в воду вперед (на глубине до бедер, по пояс).

Движения рук: похлопать по воде ладонью; постучать по ней кулачком; погладить воду; подвигать руками вверх-вниз, вправо-влево (подражая полосканию белья, а также вызывая волны).

Особое место занимают передвижения по дну на руках, вытянув ноги. Эти упражнения подводят к умению принимать горизонтальное положение тела в воде. Они выполняются на небольшой глубине и часто с трудом осваиваются детьми. Поэтому в первой младшей группе

используется только ползание на животе («доползи до кораблика»). Преподавателю надо проявить достаточно терпения, пока дети четвертого года жизни перестанут подгибать ноги под себя, как только окажутся в безопасном положении, на плаву.

Научиться выпрямлять ноги в воде поможет упражнение, которое можно назвать «Покажи пятки» или «Ножки плавают». Оно выполняется следующим образом. Ребенок становится в воде на мелком месте на четвереньки и, выпрямляя ноги назад, остается в опоре на руках, ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды. Если ребенок самостоятельно не может выполнить задание, надо помочь ему: взять за ноги (за нижнюю часть голеней) и, оттягивая их назад до полного выпрямления, придерживать их немного в этом положении, иначе ребенок тотчас же подогнет ноги.

Детям предлагают передвигаться по дну (ходить) на руках, перемещаясь вперед («крокодилы»), назад («раки»), боком влево и вправо («крабы»). Позже эти упражнения сочетаются с опусканием лица в воду, выдохом в воду, движениями ног. Не надо торопить детей.

Доступность и постепенность возрастания трудности — залог успешного формирования правильных навыков.

Следующий шаг в освоении с водой, который делают младшие дошкольники, — погружение. Хорошо, если, войдя в воду, малыши сразу безбоязненно ложатся или падают в нее, окунаются, радостно плещутся. К сожалению, не всем детям погружение в воду дается легко.

Обучая погружению по шею (глубина воды по пояс), соблюдают следующую последовательность: сначала детям предлагают помыть руки, плечи, ополоснуть грудь, шею, вымыть лицо, полить воду себе на спину, затем медленно присесть, погрузиться в воду по шею.

После этого ребенка учат погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе. Научить детей плотно закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе надо сначала на берегу.

Психологически очень важно, чтобы ребенок в первый раз окунулся с головой в воду самостоятельно. Ни в коем случае нельзя заставлять его делать это, если он не хочет, бросать, сталкивать в воду и т. д. В противном случае у ребенка появится страх перед водой, может надолго пропасть желание заниматься плаванием.

Для того чтобы подготовить детей к погружению с головой, сначала надо предложить им зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо, показать, как «смыывают с лица мыльную пену». Затем показать детям, как поливать свои головы водой и брызгать самим себе в лицо (игра «Сделаем дождик»), После этого дети погружаются до уровня подбородка (игра «Островки»).

Следующие упражнения связаны с непосредственным погружением головы в воду. В воду опускается часть головы, сначала до уровня носа, затем — глаз (игра «Нос утонул»), Затем в воду погружается лицо. Для этого дети должны наклониться над поверхностью воды, коснуться ее носом, опустить в воду все лицо. Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить. Для этого надо, чтобы ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в свои ладони с зачерпнутой водой. В этом случае у малыша создается впечатление, что он опускает лицо в какое-то очень ограниченное количество воды, и это придает ему смелости.

Хорошие результаты дает следующий прием. Стоя по пояс в воде, дети по несколько человек располагаются вокруг плавающих обручей.

Преподаватель поясняет им, что это — «тазы, наполненные водой». Дети зачерпывают воду из «таза», брызгают ею себе в лицо, поливают водой спину, плечи, голову. Они наклоняются над «тазом», опускают лицо в воду. В этом упражнении соблюдается постепенность: сперва дети держатся за обруч двумя руками, потом одной, затем отпускают его.

Тут им можно предложить заложить руки за спину и в таком положении опустить лицо в воду. Впоследствии дети привыкают, опустив лицо в воду, поворачивать голову направо и налево так, чтобы ухо и глаз (то правый, то левый) попеременно погружались в воду и поднимались из нее. (Некоторые преподаватели находят, что подобные подготовительные упражнения можно осваивать, используя обычный умывальный таз. Их можно выполнять дома с родителями.)

Ребенок чувствует себя увереннее, если впервые погружается с головой в воду вместе со взрослым. Преподаватель встает лицом к ребенку, берет его за руки и приседает вместе с ним. При погружении в воду он смотрит малышу в глаза.

Бывает, что ребята, после того как присядут, наклоняются над водой и опускают в нее лицо, не решаясь окунуть в воду всю голову. В таком положении им часто кажется, что они полностью погрузились в воду. Тут можно слегка подтолкнуть голову ребенка в воду, а когда он вынырнет, сказать: «Ну вот, видишь, совсем не страшно было. Сам ведь сделал, молодец!» Одобрение воспитателя помогает впоследствии самостоятельно выполнить упражнение.

Чтобы дети полностью погружали голову в воду, им дается задание поднырнуть под плавающую игрушку, круг или другой предмет, достать игрушку со дна бассейна.

Чем разнообразнее условия погружения в играх и упражнениях, тем быстрее формируются умение и навыки. Нужно приучать детей погружаться с головой в воду, держась за поручень, стоя в парах, в кругу, присев и обхватив голени руками, несколько раз подряд. Количество последовательных погружений постепенно увеличивается.

Погружение в воду с головой выполняется с открытыми ушами. Нельзя разрешать детям прикрывать уши руками или закладывать их ватой. После занятий в воде уши должны быть насухо вытерты.

Сперва дети, задержав дыхание, совершают короткие погружения. Затем их знакомят с простейшими упражнениями, подводящими к овладению выдохом.

Отрабатывают выдох в воде уже в средней группе.

Прежде всего надо научить детей прикрывать при выдохе рот, так как малыши обычно выдыхают воздух широко открытым ртом.

Рекомендуется следующее упражнение. На ладонь дети кладут листок, платочек, перышко и пр. Ладонь подносят ко рту и, делая выдох, сдувают с нее легкий предмет. Расстояние от рта до руки можно менять — увеличивать или уменьшать. Упражнение дает возможность контролировать правильность выдоха и его полноту. Дети радуются, когда им удается выполнить задание. В дальнейшем они осваивают упражнения, которые последовательно подводят к полному выдоху в воду. (Эти упражнения с младшими дошкольниками проводятся при глубине воды по пояс.) Играя, дети любят дуть на плавающие в воде игрушки или воздушные шарики, стараясь отогнать их подальше. Присев так, чтобы губы находились на уровне поверхности воды, нужно дуть на воду, как на горячий чай. Потом опустить губы в воду и вспенить ее при выдохе. Затем, погружаясь в воду до уровня глаз, сделать выдох. Только после такой предварительной подготовки приступают к выдоху с погружением в воду всего лица, а потом и головы. Продолжительность и силу выдоха преподаватель контролирует по возникающим на поверхности воды пузырькам.

Овладение энергичным выдохом в воду разной силы и продолжительности требует времени. Оно продолжается в среднем и старшем дошкольном возрасте.

Когда большинство детей научатся погружаться в воду с головой, их знакомят с лежанием на груди. Преподаватель поддерживает каждого ребенка под грудь и живот, помогает ощутить правильное положение тела, выпрямить ноги, руки. Выполнение этого упражнения, как и лежание на спине, дается малышам с большим трудом, поэтому спешить с их разучиванием не следует.

Хотя скольжение на груди и на спине не является задачей обучения детей младшего дошкольного возраста, желательно дать им ощутить продвижение вперед. Для этого применяют разные приемы буксировки: лежа на воде, дети держатся за руки взрослого, идущего спиной вперед; взрослый тянет сразу нескольких детей — 2—3, которые держатся за палку; взрослый «катает» ребенка, лежащего на обруче животом, и т. п. Самостоятельное скольжение дети осваивают позже, в следующей группе.

Детям второй младшей группы доступны простейшие плавательные движения ног. Они выполняются по примеру тех, которые свойственны стилю кроль. Упражнения, как показывает опыт, целесообразно проделывать сразу в воде, без предварительных показов на суше, как это делается в более старших возрастных группах. Дети упражняются на мелком месте, занимая следующие исходные положения: сидя, опираясь сзади на выпрямленные руки, либо лежа на груди, опираясь на выпрямленные руки спереди. Со второй половины года эти упражнения надо повторять почти на каждом занятии не только для овладения движениями, но и для укрепления мышц живота. Их развитие облегчает правильные движения ног.

В группах детей младшего дошкольного возраста почти все упражнения проводятся в игровой форме. Преподаватель находится с детьми в воде.

На занятиях часто используются разнообразные плавающие и тонущие игрушки. Ведущее место в начальный период обучения, когда дети осваиваются в воде, занимает показ движений, помощь и поддержка преподавателя, а также предметные ориентиры («поймай рыбку» и др.). Широко используется прием образных сравнений («нос утонул», «глазки в воде»). Постепенно, по мере того как ребенок будет приобретать все большую уверенность и самостоятельность в воде, индивидуальные игровые упражнения обогащаются коллективными играми и упражнениями.

## 1.2. Задачи и содержание психолого-педагогической работы с детьми средней группы (4-5 лет)

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы при повторении упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. Упражнения и игры в средней группе выполняются на большей глубине, зачастую без поддержки взрослого: преподаватель руководит занятиями с бортика бассейна. В этой возрастной группе при разучивании новых упражнений преподаватель находится вместе с детьми в воде только до тех пор, пока они не почувствуют себя достаточно уверенно, и входит в воду лишь в необходимых случаях.

4—5-летние дети воспринимают показ и выслушивают пояснение заданий, находясь на суше, а потом выполняют их в воде. Этот методический прием начинает приобретать главенствующее значение.

Чтобы у детей создалось целостное представление об изучаемом упражнении или способе плавания, как на первом, так и на последующих занятиях им многократно показывают движения и приемы игры. Показ должен быть четким, правильным и сопровождаться пояснениями.

Демонстрация упражнений вообще имеет очень большое значение при обучении плаванию. Все разучиваемые упражнения, движения обязательно должны быть показаны преподавателем в тех же условиях, в которых будет выполняться упражнение (на суше, в воде).

Особенно важен показ упражнений, проводимых в воде: дети не только зрительно воспринимают последовательность движений, но и убеждаются в том, что выполнение их в воде вполне возможно. Это, в свою очередь, придает им уверенность и смелость, способствует быстрому формированию новых умений и навыков.

Не всегда дети сразу схватывают новое движение. Поэтому некоторые упражнения надо демонстрировать многократно как на одном, так и на нескольких занятиях.

Показывать упражнения лучше всего непосредственно перед их выполнением. Делать это надо четко, легко и красиво. Полезно привлекать к показу самих детей, так как они любят демонстрировать свои достижения преподавателю или сверстникам.

Показ сопровождают доступными для детей пояснениями. Рассказ, беседа, объяснение, замечание помогают целенаправленному, сознательному овладению движениями.

Нужно помнить, что мышление детей среднего дошкольного возраста образно. Поэтому целесообразно широко применять образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений. Такие названия, как «раки», «стрела» и др., помогают создать реальные представления о выполнении упражнения, облегчают обучение. Образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно.

Но надо и помнить, что чрезмерное увлечение занимательностью образа может отрицательно влиять на четкость выполнения упражнений.

Объяснение, рассказ преподавателя на занятиях плаванием в средней группе должны быть кратки и выразительны, а тон разговора с детьми — всегда ровным, спокойным. Авторитетно предъявленное требование будет безоговорочно выполняться дошкольниками.

В обучении плаванию дошкольников используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на берегу, а потом разучивают их в воде. Ознакомление с новым учебным материалом на берегу важно, так как пребывание в воде возбуждает детей, их внимание рассеивается, они плохо воспринимают незнакомый материал. Кроме того, находясь в воде без движений во время объяснений, дети быстро охлаждаются. Имитируя скольжение, движения ног на суше, они знакомятся с техникой плавания, правильно проделывают движения, находясь в воде.

На групповых занятиях по плаванию недопустима чрезмерная строгость, но преподаватель должен пользоваться авторитетом. Его взгляд, выражение лица, каждый жест призывают детей к организованности и внимательности. Это помогает детям сосредоточиться, приучает их

выполнять задание по первому требованию преподавателя. На занятиях можно напоминать детям, что их усилия контролируют, часто повторяя: «смотри», «покажи», «сделай», «послежу» и т. д.

Отношение преподавателя к детям в группе должно быть бережным, одинаково ровным ко всем; требования нужно предъявлять с учетом индивидуальных данных детей. Преподавателю следует не навязывать свои требования, а предъявлять их тактично, корректно. Важно создать у детей ощущение состоятельности.

В средней группе, в связи с тем что дети уже достаточно освоились с водой, надо учить их организованности. Занятия плаванием очень эмоционально воспринимаются детьми. Они с удовольствием плещутся, брызгаются, плавают. Но иногда их поведение в воде становится слишком шумным. Чрезмерно возбуждаясь, дети перестают реагировать на указания преподавателя, не выполняют его требования. В таком случае нужно сделать ребенку замечание и объяснить, чем оно вызвано. Детей, грубо нарушающих дисциплину, можно выводить из воды. Однако, наказывая ребенка, нельзя унижать его. Нужно :покойно вывести его из воды и отвести в раздевальную, чтобы он оделся. На следующем занятии надо сделать вид, что ничего не случилось, и разговаривать : ребенком по-прежнему дружески. Такое отношение, как правило, несколько смущает наказанного, он старается выполнять все требования как можно лучше внимательнее. Дети очень любят купаться, играть в воде, плавать. В большинстве случаев уже одно напоминание о возможности лишиться этого удовольствия дает необходимые результаты.

Занятия по плаванию, как и другие занятия по физической культуре, условно подразделяются на три части, а именно: вводно-подготовительную, основную и заключительную. В каждом занятии последовательно решаются следующие задачи: организовать группу, ознакомить с новыми играми и упражнениями на суше, повторить старые и разучить новые упражнения в воде, а также некоторые элементы техники плавания и организованно завершить занятие.

Занятие начинается с построения группы, переключки ребят. В конце занятия преподаватель должен убедиться, что все дети вышли из воды. Занятия в воде следует всегда начинать с энергичных движений. Заканчивается занятия спокойными погружениями с головой и выдохом в воду. В зависимости от подготовленности детей это упражнение надо повторять подряд от 4—6 до 8—12 раз. В заключение проводятся также игры успокаивающего характера, игры на внимание и свободное плавание. Свободное плавание повышает эмоциональную окрашенность занятий, дает детям возможность самостоятельно испробовать свои силы. Оно полезно для развития активности, инициативы.

Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличиваются по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. Преподаватель внимательно следит за посещаемостью и успехами детей. Он включает в подгруппу более равных по силам детей, снижает нагрузку менее подготовленным. Тем, кто пропустил занятия по болезни, предлагает сперва повторить знакомые упражнения и постепенно подтягивает их до уровня подготовки группы.

Большинство детей, которые начали заниматься в младшем дошкольном возрасте, умеют самостоятельно входить в воду, играть и передвигаться в ней, погружаться по шею и опускать в воду все лицо. Они могут лежать на воде и знакомы с простейшими приемами выдоха в воду. Обучение плаванию в средней группе нацелено на закрепление и совершенствование этих навыков, на формирование у детей умения находиться в воде в безопорном положении — лежать, всплывать и скользить, а также правильно дышать и открывать глаза в воде.

Продолжается разучивание движений ног, происходит обучение движениям рук.

В средней группе дети упражняются в некоторых более сложных передвижениях в воде. Они ходят в полуприседе на глубине по пояс, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску, держа в вытянутых вперед руках игрушку или помогая себе руками, на глубине по грудь пробуют ходить вперед и назад, делая «мельницу» руками, и т. п.

В содержание занятий вводятся новые упражнения. Дети приучаются бегать в воде медленно и быстро, догонять друг друга (игра «Мы веселые ребята»), бежать, несколько наклонившись вперед, сложив ладони рук лодочкой. Им нравится с разбега падать в воду, вытянувшись вперед и непроизвольно погружаясь с головой.

Подпрыгивая в воде на мелком месте, дети стараются выпрыгнуть так высоко, чтобы ступни показались над поверхностью. Они пытаются подпрыгивать на месте и продвигаться вперед подскоками на одной ноге. На глубине по пояс дети упражняются в следующем: опираясь ладонями о воду, стараются подпрыгнуть как можно выше вперед-вверх и, упав потом плашмя на воду, погрузиться в нее. Некоторым удается подпрыгнуть в воде и упасть на бок или спину. Дети сами придумывают подобные упражнения. Надо поддерживать их творчество.

Подпрыгивание с последующим погружением по шею, с головой проходит оживленно, если организуется в парах или проводится сразу с несколькими детьми. Выполняя упражнения, дети держат друг друга за руки и приучаются не вытирать всякий раз руками лицо после погружения с головой. Можно держаться руками за поручень или край переливного желоба.

Приседание и подпрыгивание на более глубоком месте — по грудь — убеждают детей в том, что сопротивление воды возрастает с увеличением ее толщи. Они знакомятся с подъемной силой воды (приседать становится труднее с увеличением глубины).

Новое для детей — *научиться открывать глаза в воде*. Умение открывать глаза и смотреть в воде необходимо. Оно помогает сохранять нужное направление движения, облегчает ориентировку во время ныряния, оказания помощи товарищу, разыскивания каких-либо предметов на дне и т. д.

. Сначала надо убедить детей, что в воду можно смотреть, как через стеклышко. Для этого можно предложить им с берега или стоя в воде рассматривать различные предметы, находящиеся на дне. Затем следует показать им, что под водой можно открывать глаза и осматривать все вокруг. Объяснение будет убедительным, если после рассказа преподаватель, опустив голову в воду, откроет глаза и повернется лицом вверх так, чтобы были видны его открытые глаза. Пример взрослого оказывает хорошее действие. Дети, подражая ему, безбоязненно погружаются в воду и открывают глаза. Многие из них, научившись открывать глаза в воде, начинают подражать преподавателю — поворачивают голову вверх, демонстрируя свое умение, а затем спрашивают: «Вы видели, я открыл глаза?» Лучше всего в такой момент обратить внимание на ребенка, похвалить его.

Чтобы проверить выполнение упражнения на открывание глаз в воде можно использовать разные приемы. Вот, например, один из них: детям предлагают рассмотреть различные положения руки преподавателя в воде (ладонью вверх, вниз, боком и т. д.) с различным сочетанием согнутых и прямых пальцев, после чего они рассказывают о том, что видели, аналогично сгибая пальцы своей руки.

Упражнение на открывание глаз в воде с успехом проводится парами. С увлечением считают дети в воде пальцы на руках и ногах у своих товарищей. Считая пальцы на ногах, они вынуждены глубоко погрузить голову в воду, а это полезно, так как погружение в воду с головой таким образом совершенствуется. Полезно и словесное описание детьми виденного под водой. Это оживляет занятия, заставляет каждого ребенка активно выполнять упражнения.

Дошкольники быстро учатся ориентироваться в воде с открытыми глазами. На небольшой глубине они могут собрать 2—3 предмета, расположенных на дне на расстоянии 0,5—0,8 м друг от друга. Для этих целей хорошо использовать пестрые камешки, резиновые игрушки, пластмассовые тарелки различного цвета. Можно дать задание вынимать из воды тарелки одного цвета (красные, желтые или разных цветов). На первых занятиях не следует проводить более 1—2 упражнений для открывания глаз в воде. Впоследствии можно рекомендовать все упражнения с погружением головы выполнять с открытыми глазами. Преподаватель и медсестра обязаны повседневно следить за состоянием глаз детей. Покраснение глазного яблока служит сигналом к временному прекращению подобных упражнений.

Обучение погружению в воду с головой в средней группе продолжается. Дети теперь полностью погружают голову в воду. Добиться этого помогает подныривание под предметы. Например, дети подныривают под обруч, круг, стараясь оказаться в центре его или надеть на голову. Подныривать можно под плавательную доску или игрушки (приподнять игрушку головой; не задеть ее). Если дети погружаются в воду с головой все вместе, группой, то преподаватель руководит ими, он громко произносит: «Раз-два — нырнули!» Дети и сами могут произносить эти или другие команды в играх с погружением в воду.

Чаще всего в средней группе погружения сочетаются с передвижением под водой (сперва по дну, потом в скольжении). Дети получают задание пройти, например, через 2—3, а потом и 4 вертикально поставленных на дне обруча, которые удерживаются в этом положении прикрепленным грузом (рис. 36). Обручи располагаются сперва на таком расстоянии, чтобы дети переходили из обруча в обруч одним шагом. Это задание выполняется детьми в игре «Поезд в туннель!». Оно им очень нравится и оживляет занятие.

Не меньший интерес представляет игра втроем. Двое детей удерживают, стоя в воде по грудь, палку, а третий подныривает под нее боком, держась руками за середину палки. Разнообразие упражнений повышает эмоциональность занятий. Затем дети учатся свободно лежать на воде, что является составной частью скольжения в положении на груди и на спине. В этих упражнениях нужно уметь поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранять равновесие.

Предварительно на суше дети знакомятся с необходимым положением тела. Они поднимают руки над головой, поднимаясь на носки, потягиваются — делаются прямыми, как «стрелы». Это же упражнение выполняется лежа, в том числе и на мелком (по колену) месте бассейна, на широких ступенях лестницы, например.

Полезно вспоминать упражнения, которые дети проделывали в прошлом году: лежать, упираясь на руки и держа голову над водой, а потом под водой, вытянув ноги назад. В этом положении ребята повторяют передвижение на руках вперед, назад, в стороны. Потом могут попробовать слегка оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении.

Дети довольно быстро обучаются свободно лежать на воде в положении на груди с несколько разведенными в стороны руками и ногами. Так легче удержать равновесие, чем если полностью вытянуть руки вперед и свести ноги.

Упражнения «Медуза» и «Поплавок» доступны и детям средней группы. Они дают представление о подъемной силе воды и плавучести предметов.

Преподаватель показывает и объясняет на суше, как сделать «поплавок». Он подчеркивает, что после того, как стоя будет сделан вдох, надо присесть поглубже, обхватить руками ноги чуть-чуть ниже колен, опустить лицо к коленям и сгруппироваться. Приступая к показу этого упражнения в воде, преподаватель привлекает внимание детей к действию подъемной силы воды. Он погружает на дно мяч или плавательную доску. Рассказывает, что сделать это довольно трудно из-за сопротивления воды. Дети видят, что отпущенный тянется к поверхности воды. (Если ребенок сильно запрокидывает голову назад, происходит рефлекторное сгибание в тазобедренных суставах: он как бы садится в воде.) Желательно, чтобы, падая назад в воду, дети видели стоящего рядом преподавателя.

Вначале, как правило, дети лучше лежат на груди, чем на спине. Но в результате упражнений у них формируется и это умение.

Преподаватель объясняет воспитанникам, как легче из положения лежа на груди и на спине встать на дно. Из положения лежа на груди можно быстро встать, если ноги подтянуть к туловищу. При этом тело выпрямляется и поднимается, руки опускаются вниз и давят на воду.

Когда тело примет вертикальное положение, ноги следует выпрямить и встать на дно.

Из положения лежа на спине встают так: вытягивают руки вдоль тела и энергично нажимают ими на воду вниз; ноги подтягивают к туловищу (ребенок как бы садится), тело принимает вертикальное положение; после этого ноги вытягивают и встают на дно.

Чувственное представление о поддерживающей силе воды и динамическом продвижении в ней в безопорном положении создается у детей при выполнении скольжения. Именно во время скольжения они впервые ощущают, что уже плывут.

Вначале на суше детям показывают упражнения, напоминающие положение тела при скольжении. Для этого нужно поднять руки вверх, потянуться, чтобы быть прямым, как стрела (голова между руками), и подняться на носки. Смотреть нужно прямо вперед.

Чтобы дети правильно выполняли упражнение, перед ними можно ставить определенную задачу—«сорвать листок с ветки дерева», «поймать птичку, летящую над головой» и т. д.

Дошкольники быстро осваивают это упражнение и переходят к выполнению скольжения в воде. Скольжение сопряжено с продвижением вперед. Энергию движения тело приобретает за счет сил, возникающих при отталкивании. Толчок ногами — существенный элемент при выполнении скольжения. В средней группе дети еще не умеют отталкиваться ногами от дна, как это требуется при выполнении скольжения. Поэтому их учат отталкиваться вперед, выпрямляя ноги.

Упражнение в скольжении рекомендуется проводить из положения на корточках, а отталкиваться от дна одновременно двумя ногами. Чтобы дети активно отталкивались от дна, можно исходное положение для скольжения на груди принимать вплотную у стенки бассейна. Тогда, присев, дети упираются пятками в стенку бассейна, и при выпрямлении ног они легко перемещаются вперед. Затем отталкивание от стенки усложняется. Встав спиной к стенке, дети сгибают и приподнимают одну ногу, упираются ею в стенку на уровне бедер. Вытянув вперед руки и наклонившись, надо лечь на воду, быстро оторвать опорную ногу от дна, согнуть и опереться ею в стенку рядом с другой ногой и сильно оттолкнуться от стенки обеими ногами одновременно. Голова находится при этом между вытянутыми вперед руками, лицо опущено в воду. Однажды ощутив продвижение вперед, дети затем уже легко схватывают правильные движения скольжения. Чтобы подчеркнуть ощущение продвижения вперед, применяется специальное упражнение. Обучающий поддерживает лежащего на воде ребенка двумя руками под живот и грудь, тело ребенка выпрямлено, ноги и руки вытянуты, голова между рук приподнята; далее он опускает голову в воду, а обучающий «бросает» его в воду, толкая вперед и придавая ему энергию скольжения.

Дать детям почувствовать продвижение вперед можно при помощи упражнений с буксировкой (держась за руки, за шест и пр.). При буксировке лежащих на спине детей лучше поддерживать за голову (уши находятся между большим и указательным пальцами).

Иногда дети самостоятельно отталкиваются, ложатся на воду, пытаются освоить скольжение, но плохо продвигаются вперед. Тогда сразу после толчка преподаватель подхватывает ребенка обеими руками с боков за талию и проводит его по поверхности воды вперед. Такое активное вмешательство вручающего во время упражнения помогает усилить ощущение движения в воде.

При разучивании скольжения на груди в первый период обучения наиболее часто встречаются следующие ошибки. Тело ребенка чрезмерно глубоко погружено в воду, сильно прогнута спина, провисает живот, ноги сильно разведены или делают беспорядочные движения, голова поднята слишком высоко вверх или опущена вниз, напряжены многие мелкие мышцы туловища, кисть отведена, плотно закрыты глаза, сжаты губы.

У детей среднего дошкольного возраста в начальной стадии обучения скольжению на груди часто отсутствует чувство равновесия. Для поддержания его они производят добавочные поперечные движения туловища. С той же целью дети нередко инстинктивно разводят ноги вверх-вниз, отводят одну или обе ноги в сторону, совершают поддерживающие движения руками (разводят, опускают вниз и пр.).

Продвижение вперед при этом незначительное — 1—2 м. Сразу после начала скольжения ребенок разводит руки в стороны, опускает их, пытается достать дно, старается встать.

Не следует стремиться устранить сразу все недостатки скольжения. Главное — следить за тем, чтобы дети не поднимали голову из воды и старались не прогибаться (поднимали живот — таз повыше), держали плечи на воде.

Постепенно выполнение упражнения становится все более совершенным. Тело ребенка легко и свободно лежит у самой поверхности воды, ноги и руки соединены, вытянуты без лишней напряженности. Продвижение вперед в скольжении увеличивается до 4 м. Окончив упражнение, ребенок спокойно, расслабленно лежит на поверхности воды и не пытается встать. Устанавливается равновесие в воде, отпадают вынужденные побочные движения. Приобретается способность следить за положением своего тела в воде и выравнивать его в случае необходимости.

Обучая скольжению на спине, детей надо поддерживать под поясницу, так как большинство садятся в воду, боясь наклонить голову назад и опустить ее в воду. При этом не должно смущать, если некоторые ребята сперва будут стараться схватиться за руки преподавателя. Это стремление временное и быстро проходит. Через одно-два занятия ребята, ложась на воду спиной, уже вытягивают руки вниз у бедер. Они лежат на спине, зажав доску или резиновый круг ногами. А вскоре самостоятельно скользят, подняв руки вверх.

Дети среднего дошкольного возраста хорошо осваивают скольжение на груди и на спине в воде глубиной по пояс, по грудь. В одном занятии они легко выполняют упражнение подряд 6—8 раз.

После того как дети разучат скольжение на груди и на спине, можно показать им, как переворачиваться в скольжении с груди на спину и наоборот.

Если упражнение в скольжении выполняется одновременно группой ребят, то надо следить за тем, чтобы они двигались в одном направлении. Это позволит избежать нежелательных столкновений в воде. При проведении упражнений в скольжении с группой детей используют разнообразные исходные положения, например из одной шеренги, из колонны по одному, по два и т.д. Если скольжение выполняется поочередно из шеренги или колонны по одному, то нельзя разрешать выполнившему упражнение возвращаться к исходному построению скольжением.

Встречное движение, если оно необходимо, должно выполняться шагом.

Если сперва дети выполняют скольжение, задерживая дыхание, то впоследствии они скользят, одновременно выдыхая в воду. Это упражнение доводят и в форме соревнования «Кто дальше?».

Обучение навыкам дыхания в средней группе решает две важные задачи: происходит активное овладение энергичным выдохом в воду и формирование умения правильно, в устойчивом ритме чередовать вдох над водой с выдохом в воду. Необходимо сознательно управлять дыханием.

На суше и в воде дети проделывают упражнения, которые увеличивают силу выдоха и его продолжительность. Можно применить, например, надувание воздушных шариков. Увлеченно задувают дети свечу. Они понимают, что погасить свечу, находящуюся на близком расстоянии, можно, дунув энергично и быстро. Чем дальше свеча, тем сильнее и дольше надо дуть на пламя, чтобы погасить его.

В воде дети становятся в одну шеренгу вдоль стенки бассейна, кладут перед собой на воду игрушки. По сигналу преподавателя каждый дует на свою игрушку и старается отогнать ее от себя как можно дальше (руками отталкивать игрушку не разрешается). Это же задание проводится в виде забавы. Дети становятся вокруг плавающего обруча, в котором находится несколько легких игрушек (уточка, рыбка, паровозики и т.п.). Ребята берутся двумя руками за обруч, наклоняются немного и сильно дуют на игрушки, стараясь отогнать их подальше. Или другой вариант: все одновременно дуют на одну игрушку, пробуя удержать ее в центре круга как можно дольше.

Еще больших усилий требует от детей следующее задание: дуть на воду так сильно, чтобы сделать в ней воронку.

Вместе с этим дети повторяют уже известные упражнения, которыми овладели под водой. Дети узнают, что новый вдох необходимо сделать только тогда, когда полностью выдохнут весь воздух.

Когда дети начинают делать полный выдох в воду, их приучают к чередованию вдоха над водой и выдоха в воду. Сделав под водой полный выдох, надо приподнять голову (или повернуть в сторону) ровно настолько, чтобы рот был чуть-чуть выше поверхности воды, а затем быстро, но глубоко вдохнуть. Вдыхать следует только через рот, а выдыхать через нос и рот одновременно.

Упражнение с чередованием вдоха и выдоха в воду легче выполнить, если дети стоят в воде по грудь и держатся руками за поручень или край переливного желоба. Следует добиваться правильного выполнения этого упражнения. Прodelьвать его надо не спеша, размеренно.

Дыхание в нужном ритме усваивается детьми не сразу, над этим надо терпеливо работать. Постепенно дети приучаются делать короткий, но глубокий вдох и медленный полный выдох. Преподаватель может регулировать ритм дыхания кратким и резким указанием «Вдох!» и растянутым словом «Вы-ы-дох!». Затем приступают к последовательному выполнению нескольких циклов дыхательных движений. Сперва дети выполняют подряд лишь 2—3 вдоха над водой и выдоха в воду. Потом число последовательных циклов дыхания увеличивается до 6—8—10. Их надо повторять на каждом занятии и даже несколько раз.

Совершенствование дыхания происходит во все последующие годы обучения. Вместе с осваиванием в воде в средней группе приступают к систематическому разучиванию движений ног, как при плавании кролем. При описании техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине (с выносом и без выноса рук) указывалось, что движения ног при плавании этими способами в основном одинаковы. Этим объясняется и единообразие в методике обучения движениям ног при плавании любым из указанных способов. Движения ног при плавании кролем помогают держаться на поверхности воды. Поэтому овладению детьми правильными движениями ног уделяется большое внимание. Движения ног разучивают вначале на суше. Дети садятся на пол, сгибают руки в локтях и опираются сзади на предплечья. В этом положении они производят движения ногами, напоминающие движение ног в кроле. Затем движения выполняют в воде на мелком месте, сперва в таком же положении, что и на суше.

Далее надо научить детей поднимать таз и принимать положение упора лежа на предплечьях, вытянув ноги вперед так, чтобы на поверхности воды показались пальцы, а также совершать движения ногами в этом положении. Эти же движения впоследствии повторяют на более глубоком месте с упором на прямые руки.

Другая группа упражнений — дети совершают точно такие же движения ногами, но упираются о дно руками впереди себя сперва на предплечья, а затем и на выпрямленные руки. Ноги при этом вытягиваются назад, с тем чтобы они всплыли и на поверхности воды показались пятки.

Движения ногами производятся от бедра. При правильном выполнении пятки слегка вспенивают воду, а стопы и голени все время остаются под водой. Преподаватель следит, чтобы движения детей были спокойны, ритмичны, без напряжения. Можно направлять ритм движения, хлопая в ладоши. Одновременно педагог указывает ребятам на их возможную ошибку — сгибание ног в коленях, и подсказывает, как ее исправить.

При выполнении детьми движений ногами с опорой сзади можно применить и другой прием для показа ритма движений: преподаватель, так, чтобы его видели все дети, совершает вытянутыми вперед руками движения вверх-вниз с небольшой амплитудой. Дети смотрят на движения рук преподавателя и стараются повторять за ним движения ногами. Порядок и ритм движения, таким образом, регулируются.

Иногда контролировать движения детям становится трудно. Ребята торопятся, чрезмерно сильно сгибают ноги в коленях и не понимают замечаний. В таких случаях используют следующий прием: преподаватель входит в воду и держит руки у поверхности так, чтобы ноги ребенка ударялись о них. Дети в таком случае обнаруживают свою ошибку и уменьшают размах движений ног. Этот прием с успехом можно использовать при движениях ног в упоре на месте и при плавании с предметом в руках, в скольжении. Дети выполняют движения ног в

сочетании с продвижением на руках по дну вперед («крокодилы»). Это упражнение полезно, так как повторяет общую схему плавания способом кроль без выноса рук.

При продвижении на руках по дну надо предлагать детям руки проносить вперед под водой, как бы перебирать ими по дну. Если поднимать их над поверхностью, нарушается ритм работы ног. Это упражнение сперва проводят на небольшой глубине (до колен), которую постепенно увеличивают, передвигаясь с мелкого места в более глубокое. Глубина может увеличиваться до 0,50—0,55 м, когда дети уже не достают дна руками. При этом незаметно уменьшается и совсем теряется опора, дети держатся на поверхности воды, произвольно совершают гребковые движения руками. Так незаметно для себя ребенок осваивает упрощенный способ плавания на груди кролем.

После того как дети научатся делать все перечисленные упражнения и в том случае, если к этому времени они уже будут хорошо выполнять скольжение на груди и на спине, можно совершенствовать движения ног в кроле в скольжении, а также и в плавании с поддерживающими средствами.

Если процесс обучения плаванию организован в детском саду начиная с младших возрастных групп, в средней группе завершается этап освоения с водой. Дети уверенно передвигаются в воде, погружаются с головой, открывают глаза, правильно чередуют вдох над водой с выдохом под водой, умеют лежать на поверхности воды, знакомы со скольжением. Все это свидетельствует об их готовности к разучиванию в дальнейшем определенных способов плавания. В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Начиная занятия со старшими дошкольниками, преподаватель должен всех детских садах удаётся обучать плаванию детей младшего и среднего дошкольного возраста. Многие попадают в бассейн впервые лишь в старшем возрасте, не получив предварительной подготовки. Естественно, что те, кто начал заниматься раньше, имеют значительные преимущества. Вода для них — среда известная, привычная. Они знакомы с порядком проведения занятий, знают правила поведения в воде, чувствуют себя в ней уверенно, владеют необходимыми умениями и навыками, плавательными движениями, самостоятельны при переодевании, выполнении гигиенических процедур. Другим же еще только предстоит освоиться с водой, преодолеть недоверие к ней, избавиться от чувства страха перед незнакомой средой, овладеть всеми подготовительными к плаванию упражнениями.

Поэтому задачи, организация и приемы педагогического руководства занятиями по плаванию в подобных группах на первых порах имеют существенные отличия. С подготовленными детьми целесообразно с самого начала приступить к разучиванию движений ног, рук, отработке дыхания и координации движений при плавании кролем. Овладение новыми умениями и навыками должно протекать параллельно с совершенствованием скольжения, дыхания и других движений, усвоенных ранее.

В тех группах, где дети только приступают к регулярным занятиям, начинать обучение нужно с освоения детей в воде, с выполнения подготовительных к плаванию упражнений. Только после того как большинство новичков будут чувствовать себя в воде хорошо, уверенно смогут передвигаться в ней, приобретут навыки скольжения, научатся правильно дышать (вдох над водой, погружение головы и выдох в воду), можно перейти к разучиванию способа плавания. В целом нужно помнить, что старшие дошкольники гораздо быстрее осваиваются в воде, чем младшие. Они сознательно подходят к выполнению подготовительных упражнений, проявляют настойчивость и другие волевые качества, чтобы добиться желаемого результата, способны оценить свое поведение и достижения. Поэтому период освоения с водой старших дошкольников значительно короче, чем более младших. Но последовательность выполнения упражнений для начального обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится

формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Раньше можно переходить к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине. Вместе с тем нельзя слишком ускорять обучение. Важно, чтобы дети проделали все основные упражнения из каждого раздела. В этом случае можно ожидать хороших результатов. Но не следует на первом году обучения требовать от старших дошкольников полного усвоения техники плавания. Вполне достаточно, если она будет воспроизводиться в общих чертах.

### 1.3. Задачи и содержание психолого-педагогической работы с детьми старшей группы (5-6 лет)

В старшей группе во время бесед, просмотров, обсуждений картин, мультфильмов и фильмов у детей расширяются знания об оздоровительном и прикладном значении плавания, они получают наглядное представление о правильных движениях плавания спортивными способами.

Осознанное отношение к обучению помогает лучше и быстрее усвоить все необходимые навыки.

Большое значение имеет показ как способа плавания целиком, так и отдельных его элементов. Показывать упражнения лучше всего непосредственно перед выполнением их детьми. Преподаватель делает это сам или просит показать упражнение кого-либо из учеников, хорошо владеющих навыками плавания. Привлечение к показу помощников позволяет использовать разные варианты неоднократно на протяжении занятия (даже одного и того же задания), облегчает объяснение.

Демонстрация движений сопровождается четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение. Речь преподавателя может быть образной, но не иметь оттенка развлекательности. Во время упражнений дети должны быть сосредоточены, настроены на серьезный лад.

Постановка и выполнение конкретных задач способствуют углублению приобретенных знаний, совершенствованию двигательных умений и навыков. Усложнять задания, повышать требования можно разными приемами. При выполнении скольжения, например, можно увеличить число повторений и дистанцию, или уменьшить интервалы отдыха между упражнениями, или сочетать скольжение с дополнительными движениями рук или ног, постепенным выдохом в воду. Можно также проводить упражнение в соревновательной форме. Повышать требования следует постепенно, не имеет смысла в одно занятие включать несколько сложных заданий. По-прежнему целесообразно проводить упражнения в игровой форме. Игры позволяют чаще повторять упражнения, использовать разнообразные исходные положения, заинтересовывать детей.

В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводящих упражнений, в том числе и на суше. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняются на берегу, а затем переносятся в воду (на месте и в движении). При обучении старших дошкольников упражнения на суше применяются практически на каждом занятии. Они не должны быть длительными — не более 3—5 мин.

Чтобы помочь детям исправить допущенные ошибки, нужно объяснить еще раз правильное выполнение движения и уточнить его исполнение во время действия. Преподаватель может широко использовать показ, наблюдение детьми верного выполнения упражнений товарищами, анализ действий и т. п. Сначала надо отметить основную ошибку. Ее исправление часто ведет к устранению второстепенных ошибок. Нельзя пытаться исправлять одновременно несколько ошибок, это рассеивает внимание занимающихся.

В старшей группе дети продолжают разучивать *скольжение на груди и на спине*. Для правильного его выполнения необходимо энергичное отталкивание. Теперь уже надо следить за тем, чтобы, отталкиваясь от дна, дети не попадали животом на воду, а старались сразу погружать в воду руки и голову. Это даст им возможность скользить по воде дальше. Отталкиваться лучше всего от стенки двумя ногами так, как это было описано в средней группе. Предлагая детям проскользить как можно дальше, преподаватель рекомендует им ориентироваться на разноцветные поплавки.

После того как дети уверенно станут выполнять скольжение на груди с задержкой дыхания, нужно перейти к упражнению в скольжении, которое сопровождается плавным, спокойным выдохом в воду.

Проверять выполнение упражнения можно по пузырям на поверхности воды и первому выдоху после завершения скольжения. Если ребенок правильно выполнил задание, совершил полный выдох, то, вставая, он широко открывает рот и жадно глотает воздух на первом выдохе. Если же

нет, то первым двигательным движением при вставании будет выдох. Перед каждым скольжением с выдохом детям нужно напоминать о том, чтобы они делали выдох в воду. Когда упражнение выполняют по одному, а не группой, надо об этом сказать каждому ребенку и попросить описать предстоящее действие. Предварительный рассказ о задании помогает его осмыслить, ребенок больше внимания обратит на качество движения.

Отработка скольжения на груди сочетается с разучиванием скольжения на спине. Тут также важно обратить внимание на положение тела ребенка (нельзя сидеть) и головы (подбородок прижат к груди). Следует помнить, что при скольжении на груди и на спине все тело, руки, ноги должны быть вытянуты, носки оттянуты.

После того как дети научатся уверенно скользить на груди и на спине, (глубина по грудь), приступают к формированию движений ног в этих положениях. Целесообразно отрабатывать эти движения с поддерживающим предметом в руках — плавательной доской, игрушкой, надувным кругом. При опоре руками экономятся усилия, которые приходится затрачивать на поддержание головы и туловища на поверхности воды. Внимание дошкольников концентрируется на движениях ног (колени согнуты, носки оттянуты вниз) и головы (приподнимание на вдохе и погружение лица в воду на выдохе).

При плавании с доской можно разрешить детям в течение 2—3 занятий лечь на нее грудью, а затем уже держать доску в вытянутых руках мягко, без напряжения.

На первых порах при плавании с поддерживающим предметом у детей иногда сильно сгибаются напряженные руки и плечи. Поэтому надо чаще напоминать, чтобы они расслабили плечи, выпрямили руки. Можно подсказать: «Положи плечи на воду», «Опусти подбородок в воду».

Если при плавании на груди с доской ребенок сильно прогибается или глубоко погружает в воду ноги, нарушается равновесие. В этом случае нужно поддержать его под живот. Поддерживающую опору постепенно уменьшают: большой круг заменяют маленьким, затем игрушкой.

Можно предложить ребенку удерживать предмет одной рукой, другую вытянуть вдоль туловища.

Одним из самых распространенных недостатков в движениях ног у дошкольников является чрезмерно сильное их сгибание, слишком резкие, беспорядочные, неловкие движения. Движения ног ошибочно производят не от бедра вниз-вверх, а от колена назад. Поэтому предварительно в этих движениях дети упражняются на суше, сидя и лежа на скамейке, на полу, а также в воде на мелкой глубине в упоре лежа на прямые или согнутые руки спереди и сзади.

В процессе упражнений движения совершенствуются. Ребенок непринужденно лежит на поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены в воду, пальцы мягко обхватывают круг, голова слегка приподнята, ноги вытянуты. Чувствуя себя свободно, ребенок начинает замечать окружающую обстановку, делать произвольный выдох в воду. Движения его свободные, плавные, ритмичные, размеренные. Малыш по заданию преподавателя может изменить их темп. При разучивании движений ног без плавательной доски лучше, чтобы кисти вытянутых вперед рук были наложены одна на другую. Когда руки находятся в таком положении, ребенку легче выпрямиться, кроме того, плечи поддерживают голову. Упражнения для разучивания движений ног на занятии многократно повторяются. Каждая новая попытка начинается с энергичного отталкивания и скольжения, которое завершается движением ног. Упражнения повторяются с небольшими перерывами для отдыха. Дистанция постепенно увеличивается.

В этот период важно вырабатывать согласованность движений ног и дыхания. Овладение этим навыком требует от детей значительных усилий, оно не дается быстро.

Детям надо показать и пояснить, что вдох осуществляется на втором движении (ударе) ногами, а выдох, который продолжительнее вдоха, — на четвертом. Дыхание в этом ритме под счет вначале разучивается на суше, затем в воде. Стоя на глубине по грудь, нужно наклониться вперед так, чтобы при вдохе лицо поворачивалось в сторону и рот выступал над поверхностью. Для выдоха лицо опускается в воду.

Поворот головы для вдоха и выдоха в кроле на груди продлевается предварительно на мелкой воде в упоре лежа на прямые руки. В этом положении дети погружают лицо щекой в воду и делают вдох. Сделав вдох, ребенок поворачивает лицо вниз в воду и совершает выдох. Для того чтобы произвести следующий вдох, ребенок вновь поворачивает голову в сторону (влево или вправо) так, чтобы противоположное ухо оставалось в воде. Когда преподаватель показывает и объясняет это упражнение, дети находятся на берегу или в воде на мелком месте. Это же упражнение проводится с продвижением на руках по дну вперед, а потом и с поддерживающими предметами. Надо следить, чтобы ребенок при выдохе не опускал голову в воду слишком глубоко. Во время выдоха уровень поверхности воды достигает бровей или границы волосяного покрова на лбу.

Наиболее сложными для дошкольников являются техника работы рук и сочетание всех движений с дыханием. Вначале детям можно разрешать простейшие, наиболее удобные для них движения руками, которые помогают передвигаться в воде, затем постепенно нужно приучать к правильной координации движений рук в кроле.

Переходить к обучению движениям рук следует после того, как дети хорошо овладеют правильным положением тела и движениями ног. Предварительно следует включать в занятия на суше разнообразные вращательные движения — большие круги и дуги двумя руками вместе и каждой рукой отдельно, а также и попеременно.

В качестве подводящих упражнений для гребковых движений рук могут служить некоторые упражнения в скольжении. Например, дети очень хорошо выполняют одновременные гребковые движения сразу двумя руками до бедер. Впоследствии это движение надо выполнять каждой рукой отдельно (поочередно левой — правой — левой и т. д.). Гребок выполняется свободно выпрямленной рукой, пальцы сжаты.

Затем поочередные гребки двумя руками можно соединить с выносом руки в исходное положение. Для этого ребенок, закончив гребок у бедра, сгибает руку в локте, плавно проносит под водой вперед до полного выпрямления. После выноса руки в исходное положение ею вновь совершается гребок.

Предварительно детей знакомят с этими движениями на суше. Так дети овладевают движениями рук при плавании кролем на груди без выноса рук. Следует предлагать им проплывать таким образом 4—6 м, следя за правильностью движений. Они должны быть мягкими, плавными, неторопливыми, ритмичными.

Для обучения плаванию способом кроль на груди с выносом рук надо детям предварительно показать способ плавания в целом, обращая их внимание на движения рук, после чего вновь ознакомить их с этими движениями на суше (1—2 раза) — сперва каждой рукой отдельно, потом попеременными движениями обеими руками. Затем переходят к разучиванию движений рук в воде на глубине по грудь.

Преподаватель выполняет движения вместе с ребятами, используя при этом зеркальный показ: вытянутая вперед рука опускается и доводится до бедра, затем поднимается локтем вверх, проносится вперед, возвращаясь в исходное положение. Движение сопровождается пояснением — «опустили вниз — подняли вверх — вытянули вперед» и т. д. Затем полный цикл движений рук повторяется в скольжении и, наконец, в сочетании с движениями ног. Движения рук в кроле должны быть непрерывными. В то время как одна из рук заканчивает гребок, другая его начинает. Каждый последующий гребок продолжает предыдущий.

Если эти движения не получаются у ребенка, преподаватель берет его за руку и вместе с его рукой повторяет необходимое движение в нужном темпе. Преподаватель может обратить внимание ребенка на некоторые детали в движениях рук: выпрямить локоть его руки, повернуть кисть в правильном направлении, распрямить с силой плечи и т. д.

Но вообще большой точности в движениях рук не следует требовать от ребят. Достаточно, если они научатся повторять общую координацию движений.

Попытки сочетать плавательные движения с дыханием могут долго не удаваться дошкольникам. Стремление приспособить дыхание к движениям нарушает координацию, ведет к грубым ошибкам. Поэтому можно разрешать детям плавать с задержкой дыхания на вдохе длительное время. Это упрощенная форма способа плавания, построенная на технически правильной основе.

Разучивание плавания на груди в полной координации относится к задачам работы в подготовительной к школе группе.

Плавание на спине для многих ребят оказывается легче. Они довольно быстро овладевают движениями ног, которые разучивают сперва на мелководье, держась за поручень, с поддержкой, а потом и при помощи плавательной доски. Дети либо кладут голову на плавательную доску, удерживаемую руками, либо держат доску перед собой у груди.

Затем переходят к разучиванию движений ног в скольжении на спине после отталкивания от стенки бассейна. Вначале детей приучают держать руки свободно опущенными вдоль туловища, не делая никаких движений. Затем они выполняют ладонями и предплечьями движения с небольшой амплитудой. По форме такие гребковые движения напоминают «восьмерку».

Положение рук затем усложняется: одна рука остается свободно опущенной вдоль тела, другая выносится вперед и располагается по направлению движения. Положения правой и левой рук рекомендуется периодически менять.

Следующее задание еще сложнее. Дети вытягивают вверх обе руки. Чтобы сильнее вытянуться и удержать руки вместе, большие пальцы соединяют. Применяется и скрестное положение кистей. Предварительно эти движения целесообразно опробовать на суше, лежа на спине. При обучении гребковым движениям рук применяют плавание на спине с доской, зажатой между ногами, а также упражнение в парах: один удерживает другого за ноги или удерживаясь носками ног за поручень. Постепенно дети начинают выполнять согласованные движения руками и ногами. Чтобы овладеть ритмом движений, они выполняют на счет. Упражнения проделываются многократно на коротких дистанциях. По мере овладения техникой плавания на спине проплываемое расстояние увеличивается.

#### 1.4. Задачи и содержание психолого-педагогической работы с детьми подготовительной группы (6-7 лет)

В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию 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.

Как правило, дошкольники быстрее овладевают ритмичными движениями ног, согласованными с дыханием, при плавании на спине. На одно движение руками приходится шесть движений ногами (по 3 на движение каждой руки). Важно при этом не сгибаться в тазобедренных суставах. Начинать движения руками следует при полностью выпрямленном положении тела. Для этого удобнее всего оттолкнуться от стенки бассейна, скользить в положении на спине, начать непрерывные движения ногами и сразу же приступить к движениям руками.

Первые попытки плавания в полной координации рекомендуется выполнять на небольших отрезках дистанции, чтобы не нарушалось согласование движений. Дыхание сначала произвольное, без фиксации внимания на него. Несколько позже вырабатывается определенный ритм дыхания. Можно рекомендовать связывать порядок дыхания с движением одной руки. Когда рука движется над водой, производится вдох, под водой — выдох. Если ребенку трудно сочетать дыхание с каждым циклом движений руки (гребок и движение руки над водой назад), то можно упростить координацию движений, выполняя вдох и выдох на два полных цикла движений руки.

Плавание на спине в полной координации проводится на таких дистанциях, проплывая которые дети способны сохранить вытянутое положение тела. Плавание на небольшое расстояние повторяется многократно. Как уже было сказано, высоких требований к координации движений предъявлять детям не следует, но следить за правильностью движений необходимо.

Разучивая кроль на груди в полной координации, дети упражняются в плавании, согласовывая движения рук и ног и задержав дыхание. Сперва они выполняют эти упражнения на короткой дистанции 4—5 м, а позже и на более длинной — 6—8 м. Естественно, что в начале обучения дети могут допускать ошибки. Чаще всего это зависит от недостаточной общей физической и координационной подготовленности дошкольников. Надо стремиться к тому, чтобы дети освоили общий рисунок движений способа плавания. В силу подвижности, неуравновешенности многим ребятам даже старшего дошкольного возраста с трудом даются четкие движения в воде. Не надо требовать от них большой точности в технике плавания. Это возможно лишь в результате упорного труда в течение нескольких лет. Но грубые нарушения в плавании нужно последовательно исправлять.

Высокое положение головы, например, вызывает неправильное положение туловища и затрудняет дыхание. Прежде всего надо поправить положение тела, головы, затем добиваться правильного дыхания.

При низком положении таза глубоко в воду погружаются ноги, нарушается равновесие. Иногда дети производят резкие, неритмичные, несогласованные движения ногами, сильно сгибают их. Вначале нужно исправить ошибки в положении тела и движениях ног и только затем приступить к совершенствованию движений рук и общей координации.

При обучении плаванию детей дошкольного возраста надо давать им возможность пробовать плавать разными способами — кролем на груди, кролем на спине. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднений и быстро. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания надо обязательно учитывать наряду с его индивидуальными данными и поддерживать. Можно позволить ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в этом случае и результаты обучения будут лучше.

## 2. Комплексно-тематическое планирование

### 2.1. Комплексно-тематическое планирование младшей группы

Задачи:

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде
2. Обучить опусканию лица в воду
3. Обучить различным видам передвижения в воде
4. Обучить выдоху в воду
5. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств
6. Формировать самостоятельность

Ожидаемый результат:

1. Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами
2. Уметь опускать лицо в воду
3. Уметь делать выдох в воду
4. Погружаться в воду у опоры и без опоры

Месяц	Задачи
Сентябрь	-вызвать у детей интерес к занятиям плаванием -создать представление о плавании -познакомить детей со свойствами воды - обучить опусканию лица в воду -обучить различным видам передвижений в воде -обучить самостоятельному входу и выходу из воды -способствовать формированию навыков личной гигиены
Октябрь	-обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания -обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду -совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания -воспитывать самостоятельность -способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды
Ноябрь	-обучить однократному выдоху в воду -совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания -совершенствовать передвижения по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры -способствовать развитию ловкости -способствовать развитию смелости -способствовать закаливанию организма детей

Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить многократным выдохам в воду</li> <li>-обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «звездочка на груди», «медуза») у опоры</li> <li>-совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду</li> <li>-совершенствовать открывание глаз в воде</li> <li>-развивать ловкость</li> <li>-воспитывать чувство коллективизма</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить работе ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры</li> <li>-обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой</li> <li>-совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду</li> <li>-совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры</li> <li>-способствовать развитию координационных способностей</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой)</li> <li>-совершенствовать различные виды передвижений в воде</li> <li>-совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры</li> <li>-совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры</li> <li>-способствовать развитию гибкости</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры</li> <li>-обучить детей прыжкам в воду с лесенки</li> <li>-совершенствовать выполнение упражнений на освоение в воде</li> <li>-совершенствовать выполнение выдохов в воду</li> <li>-способствовать развитию гибкости</li> <li>-воспитывать смелость и решительность</li> <li>-способствовать формированию навыков личной гигиены</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить работе ног, как при плавании кролем (у опоры)</li> <li>-совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой</li> <li>-совершенствовать выполнение выдохов в воду</li> <li>-совершенствовать различные виды передвижений в воде</li> <li>-совершенствовать лежание на груди и на спине (с поддержкой)</li> <li>-совершенствовать прыжки в воду с лесенки</li> <li>-способствовать закреплению приобретенных навыков личной гигиены</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить выполнению скольжения на груди</li> <li>-совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль (у опоры)</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>-совершенствовать навык самостоятельного погружения под воду с головой</li><li>-совершенствовать выполнение выдохов в воду</li><li>-совершенствовать прыжки в воду с лесенки</li><li>-способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса</li><li>-способствовать повышению сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды</li></ul> |
|--|--|

## 2.2. Комплексно-тематическое планирование в средней группе

Задачи:

1. Обучить самостоятельному, горизонтальному лежанию на груди и на спине
2. Обучить многократным выдохам в воду
3. Обучить скольжению на груди и на спине
4. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении
5. Способствовать формированию правильной осанки
6. Воспитать организованность и чувство коллективизма в группе

Ожидаемый результат:

1. Уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд
2. Уметь выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 метра
3. Уметь выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди (в движении у опоры)
4. Уметь проплывать облегченным способом 2-3 метра
5. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз)

Месяц	Задачи
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>-обучить самостоятельному лежанию на груди</li><li>-совершенствовать различные виды передвижений в воде</li><li>-совершенствовать навык открывания глаз в воде</li><li>-совершенствовать выполнение выдохов в воду</li><li>-способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды</li><li>-способствовать воспитанию организованности и самостоятельности</li></ul>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>-обучить самостоятельному лежанию на спине в воде</li><li>-совершенствовать выполнение самостоятельного лежания на груди</li><li>-совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду</li><li>-способствовать развитию подвижности плечевых суставов</li><li>-способствовать формированию правильной осанки</li><li>-воспитывать чувство коллективизма</li></ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>-обучить скольжению в воде на груди и на спине</li><li>-совершенствовать горизонтальное лежание в воде на груди и на спине</li><li>-совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры</li><li>-совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду</li><li>-совершенствовать навык погружения в воду с головой</li><li>-способствовать развитию силы мышц ног</li><li>-способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма</li></ul>

	-способствовать привитию навыков личной гигиены
Декабрь	-обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской -совершенствовать скольжение на груди и на спине -совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз -способствовать формированию правильной осанки -способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям
Январь	-обучить прыжкам в воду с головой -совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской -совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине -воспитывать самостоятельность и организованность -способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды
Февраль	-обучить скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании способом кроль -обучить скольжению на груди с выдохом в воду -совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской -способствовать формированию правильной осанки -воспитывать смелость и решительность
Март	-обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой) -совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем -совершенствовать скольжение с выдохом в воду -совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль, на груди и на спине -способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса -воспитывать чувство коллективизма
Апрель	-создать представление о технике плавания облегченным кролем на груди и на спине -совершенствовать технику плавания на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду (с плавательной доской) -совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем -совершенствовать многократные выдохи в воду -способствовать развитию ловкости и быстроты -способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды
Май	-обучить работе рук, как при плавании облегченным кролем на груди и на спине -совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду (с использованием поддерживающих средств) -совершенствовать технику плавания при помощи работы одних ног -определить уровень освоения навыков самостоятельного скольжения на груди (без работы ног) -способствовать формированию правильной осанки -воспитывать организованность и самостоятельность детей

### 2.3. Комплексно-тематическое планирование в старшей группе

Задачи:

1. Обучить согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди, так и на спине без опоры
3. Способствовать развитию силовых возможностей
4. Способствовать формированию правильной осанки
5. Воспитывать чувство коллективизма

Ожидаемый результат:

1. Уметь проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками и попеременных движений ногами (3-5 метров)
2. Уметь выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног, как при плавании способом кроль (3-5 метров)
3. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз)
4. Уметь плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища

Месяц	Задачи
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>-совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине</li><li>-совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем</li><li>-совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем</li><li>-способствовать развитию подвижности суставов</li><li>-способствовать привитию навыков личной гигиены</li></ul>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>-обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды</li><li>-совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с подвижной опорой</li><li>-совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем</li><li>-способствовать развитию силовых возможностей</li><li>-способствовать повышению сопротивляемости организма</li><li>-воспитывать смелость и решительность</li></ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>-обучить плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания)</li><li>-совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (руки вдоль туловища)</li><li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног</li><li>-способствовать воспитанию скоростно- силовых возможностей</li><li>-способствовать повышению иммунитета детей</li></ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"><li>-совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду</li><li>-обучить технике плавания облегченным кролем на спине</li><li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног кролем</li> <li>-способствовать развитию гибкости</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды</li> <li>-воспитывать смелость и решительность</li> <li>-способствовать самостоятельной активности ребенка</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног</li> <li>-способствовать формированию мышечного корсета</li> <li>-воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды</li> <li>-способствовать развитию подвижности плечевых суставов</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды</li> <li>-воспитывать у детей целеустремленность и настойчивость</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук</li> <li>-совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине</li> <li>-способствовать развитию координационных способностей</li> <li>-воспитывать морально-волевые качества</li> <li>-способствовать повышению иммунитета детского организма</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить согласованию в работе рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении</li> <li>-совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств</li> <li>-способствовать развитию силовых возможностей</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> <li>-способствовать закаливанию детского организма</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине без выноса рук из воды</li> <li>-совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине при помощи работы ног (без опоры)</li> <li>-оценить степень освоения техники плавания способом кроль на груди при помощи одних ног</li> <li>-способствовать развитию координационных возможностей</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды</li> </ul>

## 2.4. Комплексно-тематическое планирование в подготовительной группе

Задачи:

1. Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине
2. Совершенствовать технику плавания
3. Способствовать закаливанию детей
4. Воспитывать целеустремленность и настойчивость

Ожидаемый результат:

1. Уметь проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании способом брасс) и попеременных движений ногами 8-10 метров
2. Уметь плавать способом кроль на груди при помощи работы рук и ног 8-10 метров
3. Уметь плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками 6-8 метров
4. Уметь выполнять многократные выдохи в воду 8-10 раз

Месяц	Задачи
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>-совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног кролем</li><li>-совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем</li><li>-способствовать развитию подвижности суставов</li><li>-способствовать закаливанию детей</li><li>-способствовать развитию навыков личной гигиены</li></ul>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>-совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду</li><li>-совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног</li><li>-способствовать развитию силовых возможностей</li><li>-способствовать повышению сопротивляемости организма</li><li>-воспитывать смелость и решительность</li></ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>-обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды)</li><li>-совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды)</li><li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи работы одних ног</li><li>-способствовать повышению иммунитета детей</li><li>-воспитывать самостоятельность и активность</li></ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"><li>-обучить технике плавания облегченным кролем на груди с выдохом в воду</li><li>-обучить технике плавания облегченным кролем на спине</li><li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем</li><li>-способствовать развитию гибкости</li><li>-способствовать формированию правильной осанки</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды</li> <li>-воспитывать смелость и решительность</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног</li> <li>-способствовать формированию мышечного корсета</li> <li>-воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды</li> <li>-способствовать развитию подвижности плечевых суставов</li> <li>-способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды</li> <li>-воспитывать у детей целеустремленность и настойчивость</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить согласованию работы рук и ног как при плавании способом кроль, на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук</li> <li>-способствовать развитию координационных способностей</li> <li>-воспитывать морально-волевые качества</li> <li>-способствовать повышению иммунитета детского организма</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении</li> <li>-совершенствовать технику плавания облегченным кролем</li> <li>-способствовать развитию скоростно-силовых возможностей</li> <li>-способствовать формированию правильной осанки</li> <li>-способствовать закаливанию детского организма</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды</li> <li>-совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине</li> <li>-совершенствовать прыжки в воду</li> <li>-способствовать развитию координационных возможностей</li> <li>-оценить степень освоения технике плавания способом кроль</li> </ul>

### 3. Календарное планирование воспитательной работы по физическому развитию в бассейне

№ п/п	Дата	Мероприятие	Тема	Группа	Место проведения
1.	октябрь	Физкультурный досуг	«День воды»	Старшая, подготовительная	ГБДОУ №74
3.	ноябрь	Физкультурный досуг	«В гостях у сказки»	Младшая, средняя	ГБДОУ №74
4.	февраль	Соревнования по плаванию	«Приморская волна»	Старшая, подготовительная	Районный конкурс
5.	март	Физкультурный досуг	«Веселая акватория»	Старшая, подготовительная	ГБДОУ №74
6.	апрель	Физкультурный досуг	«День космонавтики»	Все группы	ГБДОУ №74
7.	май	Физкультурный досуг	«Веселые старты»	Младшая, средняя	ГБДОУ №74

#### **4. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.**

Опыт работы дошкольных учреждений показывает, что не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Родители боятся, что их дети могут простудиться и заболеть. Причины этого явления — неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также неумение самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач педагогических коллективов и медицинского персонала детских садов является широкая пропаганда плавания среди родителей.

Еще до начала работы бассейна на общем собрании родителям сообщают, что в детском саду детей будут обучать плаванию. Врач объясняет им, как важно, чтобы дети были здоровыми, закаленными, убеждает их в необходимости систематического проведения дома закаливающих процедур, чтобы повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепить здоровье детей. Мнение родителей по поводу закаливания, их отношение к тому, что дети будут обучаться плаванию, можно выяснить во время бесед и через анкетный опрос. В анкету могут быть включены, например, следующие вопросы:

1. Какие закаливающие процедуры проводятся в домашних условиях? Если не проводятся, то почему?
2. Каким средствам физического воспитания отдается предпочтение в семье (физическим упражнениям, прогулкам, водным процедурам)?
3. Умеете ли вы сами плавать?
4. Каково ваше отношение к обучению детей плаванию? и др.

Проанализировав полученные ответы, определяют те вопросы, которые нуждаются в пояснении. Зная условия воспитания в разных семьях, особенности физического развития детей, воспитатель сможет дифференцированно подходить к работе с родителями. На групповых родительских собраниях нужно обсудить вопросы, которые вызвали сомнения, затруднения у большинства родителей. Темы собраний в зависимости от возраста, состояния здоровья детей и физической подготовленности могут звучать примерно так: «Роль семьи в воспитании здорового ребенка», «Взаимосвязь детского сада и семьи в работе в закаливание детей и укреплению их здоровья», «Участие родителей в подготовке детей к занятиям по плаванию».

К проведению родительских собраний нужно тщательно готовиться, целесообразно использовать фотовыставки («Закаливание детей водой», «Учим детей плавать»), показывать принадлежности, необходимые ребенку для занятий в бассейне. В каждой группе в родительских уголках даются рекомендации по режиму дня детей дома, по проведению водных процедур, по закаливанию в разные сезоны года. Все это поможет привлечь внимание родителей, вызвать у них интерес и готовность помогать воспитателям в работе по физическому воспитанию детей.

Во время бесед и консультаций (как индивидуальных, так и групповых) педагог или врач детского сада дает родителям конкретные советы по закаливанию ребенка с учетом состояния его здоровья и психофизиологических особенностей. Родителям можно порекомендовать соответствующую литературу, предоставить в их распоряжение папки-передвижки, где в краткой и доступной форме изложены советы врача и педагога по проведению закаливания детей, по комплексному использованию разных средств физического воспитания в условиях семьи.

С интересом прочитают родители тетрадь «Воспитываем вместе». В такой тетради кроме рекомендаций и советов врача выделяются страницы, на которых родители могут поделиться опытом воспитания детей в семье, написать отзыв с просмотренных занятий, выразить свое мнение по поводу организуемой для родителей работы, внести свои предложения, пожелания о темах лекций, семинаров, практических занятий.

Овладеть практическими навыками проведения различных форм закаливания родителям помогут консультации врача с показом закаливающих процедур непосредственно в группе детей в детском саду. Индивидуальные консультации особенно нужны родителям детей с ослабленным здоровьем или несколько отстающих в физическом развитии. Лишать таких детей купания, плавания не следует. Наоборот, важно убедить

родителей в том, что занятия в бассейне будут способствовать укреплению здоровья ребенка, его правильному физическому развитию, а также воспитанию самостоятельности, активности, смелости и ловкости.

Полезными будут советы педагога, медицинских работников на период отпуска родителей, которые смогут продолжать закаливать детей и учить их плавать в естественных условиях. Рекомендации можно оформить в виде памятки. Детей важно заранее научить правильно пользоваться купальными принадлежностями, самостоятельно складывать все вещи в полиэтиленовую сумку.

Для пропаганды обучения детей плаванию можно организовать открытые занятия, открытые дни в бассейне. Родители знакомятся с условиями проведения занятий. Наблюдая приемы и методы работы воспитателей, медсестры, преподавателя по плаванию, их отношение к детям, а также реакцию самих детей при различных процедурах и занятиях по плаванию, родители убедятся в необоснованности своих опасений.

Распространение знаний о закаливании организма детей, повышении его сопротивляемости к простудным заболеваниям, о пользе плавания может быть организовано в таких формах, как чтение лекций на родительских всеобучах, информация на сайте ДОО, на стендах учреждения.

Работники дошкольного учреждения на конкретных примерах смогут убедительно показать положительное влияние плавания на физическое развитие детей, снижение заболеваемости, а также продемонстрировать их успехи.

## 5. Перспективный план работы с родителями (законными представителями) воспитанников.

Тема	Формы работы	Сроки проведения
Обучение плаванию в ДО и подготовка воспитанника к посещению бассейна	Выступления на родительских собраниях (в группах)	Сентябрь
«Первые трудности в обучении плаванию»	Консультация	Сентябрь
«Гигиенические правила, которые следует соблюдать»	Папка-передвижка	Сентябрь
«Подвижные игры на воде»	Картотека	Сентябрь
«Боится ли ваш ребёнок воды?»	Анкетирование	Сентябрь
«Дыхательная гимнастика как средство обучения детей плаванию»	Памятка	Октябрь
«Умение плавать необходимо для жизни»	Информация на сайте	Октябрь
Досуг. Тема: «В гостях у сказки»	Фотоотчет	Октябрь
Физминутки	Картотека	Ноябрь
«Упражнения для освоения техники плавания»	Информация на сайте	Ноябрь
«Средства гигиенического воспитания»	Консультация Папка-передвижка	Ноябрь
«Подводящие и подготовительные упражнения на суше»	Информация на стенде специалиста	Декабрь
«Купание в бассейне - залог здоровья»	Круглый стол	Декабрь
«Учимся нырять, играя»	Информация на сайте	Декабрь
Роль игры в процессе обучения детей плаванию	Методические рекомендации	Январь
«Игры и развлечения на воде»	Картотека	Январь

«Водные процедуры»	Памятка для родителей	Январь
«Закаливание дома»	Консультация на стенде специалиста	Февраль
«Плавание в ванной, упражнения на дому»	Консультация на сайте	Февраль
Методика обучения плаванию в ДОУ	Методические рекомендации	Февраль
«Игры на суше для обучения скольжению»	Картотека	Февраль
Учимся плавать, играя	Стенгазета	Март
«Влияние плавания на сердечно-сосудистую деятельность организма»	Информация на сайте	Март
«Здоровый образ жизни в семье»	Круглый стол	Апрель
«Здоровьесберегающие технологии»	Презентация	Апрель
«Упражнения для освоения с водой»	Информация на сайте	Апрель
Досуг. Тема: «Веселая акватория»	Фотоотчет	Апрель
«Влияние занятий плаванием на здоровье малышей»	Выступление на родительском собрании для вновь прибывших	Май
«Мы плаваем, играем, здоровье закаляем»	Фотовыставка	Май
«Плавание с родителями летом»	Консультация на сайте	Май
«Спортшколы по плаванию, секции»	Буклеты	Май
Ваш ребенок на занятиях по плаванию	Индивидуальные беседы с родителями	В течение года

## 6. Перспективное планирование работы с педагогами

Форма и содержание работы	Срок выполнения	Примечание
Участие в педагогических советах.	В течение года	С воспитателями всех возрастных групп
Участие в родительских собраниях.	В течение года	С воспитателями всех возрастных групп
Индивидуальные беседы с воспитателями: «Подготовка детей к занятиям по плаванию», «Что необходимо иметь для посещения бассейна».	Сентябрь	С воспитателями всех возрастных групп
Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей.	Октябрь	Воспитатели старших и подготовительных групп
Досуг. Тема: «В гостях у сказки»	Октябрь	Воспитатели младших и средних групп
Круглый стол. Совместно с воспитателями групп подготовить водноспортивный праздник в бассейне «День воды!»	Ноябрь	Воспитатели старших, подготовительных групп
Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на занятиях по плаванию».	В течение года	С воспитателями всех возрастных групп
Консультация на сайте «Сухая разминка»	Январь	Воспитатели старших и подготовительных групп
Совместно с воспитателями осуществить подготовку детей к конкурсу на лучшую пластиковую поделку.	Февраль	С воспитателями всех возрастных групп
Досуг. Тема: «Веселая акватория»	Март	Воспитатели старших и подготовительных групп
Досуг. Тема: «Веселые старты»	Апрель	Воспитатели младших и средних групп
Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей.	Май	Воспитатели старших и подготовительных групп

### **III. Организационный раздел**

#### **1. Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста организуются в бассейне - площадь зеркала воды - 24 кв. м метра, объем воды - 21 м куб., вода наливается на глубину 60 см.

Спуск и выход из чаши бассейна осуществляется по лестнице, сделанной из нескользящего материала.

При бассейне раздевальная комната, оборудованная крючками для одежды и полотенец, банкетками. На полу в раздевальной комнате лежат коврики.

При бассейне душевые комнаты для мытья тела детей перед входом в бассейн и при выходе из него, и туалетные. В помещении бассейна имеются приспособления для сушки волос детей.

С целью обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, при выходе из бассейна и из душевой кладутся резиновые коврики, чтобы дети не скользили по мокрому полу.

Занятия плаванием с детьми дошкольного возраста проводятся в бассейне, отвечающем всем санитарно-гигиеническим требованиям. Имеется эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений, благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок.

В соответствии с Санитарными правилами температура воздуха в помещении бассейна поддерживается на уровне +29°C, в раздевальной и душевой в пределах +25°C, воды в бассейне +29-32°C.

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, психрометрами для определения влажности воздуха.

## 2. Образовательная нагрузка

Размеры бассейна позволяют проведение занятий с группой детей не более 6-8 человек, по санитарным нормам 3 кв. м на 1 ребенка. Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Длительность занятий плаванием в разных возрастных группах

Возрастная группа	Кол-во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин
Младшая	3	5-8	15
Средняя	3	5-8	20
Старшая	3	8-10	25
Подготовительная	3	8-10	30

### 3. Развивающая предметно-пространственная среда

Предметно-пространственная среда в залах бассейна и групповых помещениях была создана в соответствии с требованиями ФГОС ДО (Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования), опираясь на следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- Положение о государственной санитарно-эпидемиологической службе РФ, утв. постановлением Правительства РФ от 24.07.2000 №554
- Положение о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании, утв. Постановлением Правительства РФ от 24.07.2000 №554
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества СанПиН 2.1.2.1188-03, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.01.2003 №4
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»

Развивающая предметно-пространственная среда залов бассейна и **групповых** помещений содержательно **насыщена** и соответствует возрастным возможностям детей всех возрастных групп, уровню развития, личностных особенностей детей, служит удовлетворению потребностей дошкольников.

#### **Насыщенность в спортивных уголках каждой возрастной группы.**

**При создании спортивных зон в ДОУ учитываются следующие правила:**

1. Целесообразность размещения зоны, доступность оборудования для детей, хранение.
2. Разнообразие оборудования.
3. Учет возрастных особенностей детей.
4. Возможность использования оборудования в различных игровых ситуациях.
5. Эстетическое оформление спортивной зоны и пособий.

**Примерное наполнение спортивных зон по возрастным групп.**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Перечень материалов</b>
<b>3 года ( младшие группы)</b>	Валик мягкий Доска с ребристой поверхностью Модуль «змейка» Дорожка массажная Кольцо мягкое Обруч большой Обруч малый Мяч попрыгунчик Кегли (набор) Мяч резиновый Лабиринт игровой Флажки
<b>4—5 лет (средней группы детского сада)</b>	Коврик массажный Куб деревянный Мяч-попрыгунчик Обруч Палка гимнастическая короткая Скакалка короткая Кегли Кольцеброс Серсо (набор) Мешочек с грузом Мяч цветной
	Балансир- волчок Коврик массажный со следочками Шнур плетённый Обруч малый и большой

<b>5-7лет (старшей и подготовительной группы детского сада)</b>	Скакалка короткая Кегли (набор) Кольцеброс (набор) Мешочек с грузом малый и большой Мяч большой Мяч для минибаскетбола Мяч утяжелённый Мяч массажёр Серсо (набор) Гантели детские Лета короткая Палка гимнастическая Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)
---	--

Предметно-развивающая среда в залах бассейна **насыщена и** имеет свои особенности, связанные со специфической направленностью образовательной области «Физическое развитие».

**Зал для сухой разминки(раздевалка) оснащён:**

*Информационные плакаты: Способы закаливания, Правила поведения на воде. Спортивные виды спорта*

*Самодельные подставки для отработки правильной работы ног при плавании*

*Мягкая дорожка «Быстрые ножки»*

*Массажные валики*

Массажные коврики 10 шт.

Скамейка гимнастическая 2 шт.

Модуль мягкий (8 сегментов) 1шт.

Дорожка мат 1шт.

Обруч малый (60 см) 10 шт.

Палка гимнастическая 10 шт.

Кольцеброс (набор) 2 шт.

Мяч средний (Д 12см) 10 шт.

Зал оборудован термометром и гигрометром.

**Оборудование для занятий в чаше бассейна:**

Плавательные доски 10 шт

Разделительные дорожки 3 шт.

Нудлс – плавательные палки (10 шт.)

Наукавники 10 пар

Большие надувные мячи 4 шт.

Надувные игрушки 10 шт.

Кольца, тонущие 20 шт.

Кораблики 10 шт.

Обруч утяжеленный 5 шт.

Колобашки 5 шт.

Круги 3шт.

Сетка для водного волейбола 1шт.

Всё пространство предметно-пространственной среды залов бассейна безопасно, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Например, вся мебель закреплена, отсутствуют опасные предметы: острые, бьющиеся, тяжелые, углы закрыты; обеспечивается свободное перемещение воспитанников в пространстве, есть запасной выход. Все препараты,

используемые для дезинфекции и обработки туалета и душевых, а также для хлорирования воды используются с соблюдением строгой отчетности, хранятся в шкафу, закрытом на ключ.

Предметно-пространственная среда залов бассейна, обеспечивает **психологическую комфортность** пребывания детей в залах. Так, например, интерьер зала для сухой разминки, приближенный к домашней обстановке, помогает дошкольникам легче адаптироваться к детскому саду. Стены, шторы, ковёр подобраны в приятной для глаз светло-голубой цветовой гамме, не нарушают общей гармонии. Светлые стены и белые потолки оптически расширяют пространство, создают ощущение простора и легкости. Развитию правильного цветоощущения детей служат цветные пятна в интерьере зала: яркое панно на центральной стене, поддерживает водную тематику (рыбы, водоросли, камушки). Созданные в зале условия успокаивают, уравнивают эмоциональный фон, оказывают благоприятное влияние на нервную систему детей.

Пространство зала трансформируется в зависимости от образовательной ситуации. Так, например, совместно с детьми для спортивной игры «Караси и щука» с помощью, мягких модулей, мы преобразовали пространство зала для сухой разминки и создали игровое поле для данной игры, имитирующее водное пространство. В чаше бассейна можно применить надувную сетку для волейбола, тем самым трансформируя пространство.

Оборудование в бассейне полифункционально. Пластиковые доски, надувные круги, тонущие кольца, обручи пригодны для использования в разных видах детской активности. Так, например, пластиковая доска может быть использована в качестве «кораблика», для перевозки игрушек, надувной круг используется в праздниках на воде как лист кувшинки, (дети садятся на него сверху), обруч-подводный тоннель, что позволяет соблюдать принцип полифункциональности, когда одни и те же предметы по желанию ребенка и игровой ситуации можно легко и быстро преобразовать в другие.

В бассейне организованы различные пространства (для спортивных игр, общеразвивающих и дыхательных упражнений, обучения технике плавания, закаливания), наполненные разнообразными материалами, играми, игрушками и оборудованием, обеспечивающими свободный выбор детей. Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы, стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей. Так, например, игровой материал изменяется и дополняется в соответствии с лексическими темами, сезонными изменениями, событиями, происходящими в спортивной жизни страны и города, интересов и потребностей детей. Таким образом, развивающая среда залов бассейна, является **вариативной**

Предметно-развивающая среда спроектирована в соответствии с Основной общеобразовательной программой дошкольного образования, созданной на основе проекта примерной основной общеобразовательной Программы дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а также программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина и программы «Обучения плаванию в детском саду» под редакцией Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной.

Организация развивающей предметно-пространственной среды в залах бассейна, построена в соответствии с **возрастными и гендерными** особенностями воспитанников. Так, например, спортивный инвентарь и пособия рассчитаны на все возрастные группы, для младшего возраста в бассейне есть нарукавники, надувные яркие игрушки, для старших детей нудлс- «макаронины», тонущие кольца, волейбольная сетка и т.д.

Принцип **гендерного** подхода к развитию среды позволяет учитывать физические особенности и интересы, как мальчиков (корабли, мячи), так и девочек (цветы, уточки).

#### 4. Обогащение (пополнение) предметно- пространственной среды залов бассейна

Название инвентаря	Срок (месяц)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• пластмассовые вёдра (игры «Большой дождик», «Салют») 5шт.;</li> <li>• лейка (игры «Дождик», «Смелые ребята», «Кто больше соберет предметов?») 1шт.;</li> <li>• дополнить мячи разных размеров и цветов («Догони мяч», «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Кто больше соберет», «Найди свой цвет»);</li> </ul>	Сентябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• дополнить пластмассовые кораблики – «Собери по цвету» 5шт.;</li> <li>• морские животные разных размеров;</li> <li>• изготовить разноцветные скорлупки от киндер-сюрпризов – Игра «Салют» 15шт.;</li> </ul>	Октябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• пластмассовые кубики разных цветов;</li> <li>• разноцветные трубочки;</li> <li>• кольцо металлическое на ножках – для преодоления чувства страха, обучение проныриванию 2шт.;</li> </ul>	Ноябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• изготовить цветные баночки, наполненные камешками («Подводные математики», «Водолазы») 10шт.;</li> <li>• рыбки тонущие («Найди свою рыбку», «Кто найдет больше рыбок», эстафета «Рыбаки»);</li> <li>• морские камешки («Найди клад», «Подводные математики»);</li> </ul>	Декабрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• удочка (игра «Поймай рыбку»);</li> <li>• дополнить обручи (для общеразвивающих упражнений, «Дельфины», «Займи свой домик», «Бездомный заяц») 5шт.;</li> <li>• заменить плавательные доски из пенопласта, как поддерживающее средство на воде, применяются для изучения плавательных движений ногами 10шт.;</li> </ul>	Январь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• дополнить надувные нарукавники (помогут начинающему пловцу преодолеть чувство страха, удержаться на воде и научиться плавать) 5шт.;</li> <li>• надувные круги;</li> </ul>	Февраль

<ul style="list-style-type: none"> <li>• дополнить аквапалки 5шт.;</li> <li>• трубка для плавания – предназначена для подводного плавания, для детей используется обучению вдоха-выдоха ртом 3шт.;</li> <li>• поплавки (колобашки) для ног из пенопласта используются, как поддерживающее средство на воде, применяются для изучения и совершенствования плавательных движений руками. Использование колобашки переносит основную нагрузку на руки, в то время как ноги расслабляются и находятся у поверхности воды 5шт.;</li> </ul>	Март
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ласты - предназначены для увеличения скорости плавания, для укрепления мышц свода стопы 5шт.;</li> <li>• плавательные «лопатки». Используются для улучшения техники плавания, в частности для отработки правильного гребка, а также для увеличения и силы скорости плавания 5шт.;</li> </ul>	Апрель
<ul style="list-style-type: none"> <li>• маски лягушек, рыбок;</li> <li>• цветы для оформления бассейна;</li> <li>• баскетбольное кольцо со щитом 1шт.;</li> </ul>	Май

## 5. Режим двигательной активности воспитанников ДОУ

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин				Особенности организации
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
<b>1. Учебные занятия</b>					
Физическая культура	15	20	25	30	2 раза в неделю. В теплое время года занятия проводятся на улице
Плавание	15	20	25	30	1 раз в неделю

## 5.1 Индивидуальный график работы инструктора по физической культуре в бассейне

Ким Ю.Ю. на 2024-2025 учебный год (30 час. в неделю) Обед 12.30 - 13.00

Дни недели	Время проведения	Содержание работы
<b>Понедельник</b> 6 ч.	8.45-9.00	Проверка санитарного состояния бассейна. Контроль воды.
	9.00-12.10	Проведение НОД по расписанию
	12.10-12.30	Индивидуальная работа с детьми.
	13.00-14.00	Работа с документацией, планирование.
	14.00 – 14.30	Консультации для воспитателей младших групп
	14.30-15.15	Оформление развивающей среды бассейна, изготовление пособий для занятий.
<b>Вторник</b> 6 ч.	8.45 - 9.00	Проверка санитарного состояния бассейна. Контроль воды.
	9.00 – 11.40	Проведение НОД по расписанию.
	11.40 -12.30	Индивидуальная работа с детьми.
	13.00-13.30	Работа с методической литературой.
	13.30-14.30	Консультации для воспитателей младших групп
	14.30-15.15	Подготовка музыкального материала
<b>Среда</b> 6 ч.	8.45-9.00	Проверка санитарного состояния бассейна. Контроль воды.
	9.00 – 10.15	Проведение НОД по расписанию
	10.15-12.30	Индивидуальная работа с детьми.
	13.00-13.45	Консультации для воспитателей средних групп.
	13.45-14.45	Работа с методической литературой.
	14.45 - 15.15	Изготовление атрибутов.
<b>Четверг</b> 6 ч.	8.45-9.00	Проверка санитарного состояния бассейна. Контроль воды.
	9.30-12.10	Проведение НОД по расписанию
	12.10-12.30	Индивидуальная работа с детьми.
	13.00-14.00	Консультации для воспитателей старших групп.
	14.00-15.15	Изготовление атрибутов к занятиям. Работа с документацией, планирование
	<b>Пятница</b> 6 ч.	8.45-9.00
9.00-12.10		Проведение НОД по расписанию
12.10-12.30		Работа с отчетной документацией
13.00-14.00		Консультации для воспитателей подготовительных групп
14.00 - 15.15		Консультации для родителей.

## 6. Специфика осуществления мониторинга по плаванию в условиях ДОУ.

Основные положения оценки базируются по программе, разработанной под руководством Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной (1991). Определение физической подготовленности дошкольников в воде и на «суше» (в зале сухого плавания) в рамках программы по обучению плаванию должно проводиться качественно. Характеризовать степень (уровень) овладения основными движениями и элементами техники способов плавания. Восприятие движений в водной среде осложнено, двигательный опыт незначителен.

Руководствуясь программой, мы видим, что проведение занятий в воде предъявляет особые требования к учету особенностей развития каждого ребенка, его сил и возможностей, состоянию здоровья, степени подверженности простудным заболеваниям, индивидуальным реакциям на физические нагрузки и изменению температурных условий. Следует учитывать, что успешное выполнение заданий в воде требует от детей высокой концентрации духовных сил и приложении волевых усилий. Из этого следует сделать вывод, что качественные показатели не могут в полной мере отразить степень сформированности двигательных навыков и овладение элементами техники способов плавания.

Диагностика дифференцируется по возрастному принципу

Возрастная группа	Задача
младшая	- упражнения по начальному освоению с водой (вход- выход по лестнице, различные способы передвижения, игры с игрушками и в коллективе)
Средняя	- знакомимся с простейшими приемами выдоха в воду - учимся лежать и скользить на груди - погружение в воду, достаем предметы со дна
Старшая	- чередование вдоха с выдохом в воду - скользить на груди, с работой ног, как при плавании способом кроль - учимся лежать и скользить на спине - плавать произвольным способом
Подготовительная	- освоить плавание кролем на груди и на спине без требований точности в технике плавания. - поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой - учитывать при обучении склонность ребенка к тому или иному способу плавания

При оценке двигательных навыков детей на суше и в воде, 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 упражнение с помощью инструктора.
- Низкий уровень – ребенок не освоил выполнение упражнения.

## 6.1 Разработка индивидуального образовательного маршрута

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах, важным из которых является принцип индивидуально-личностной ориентации, обеспечивающий учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима. Индивидуальная работа имеет направленность не только на совершенствование физических качеств и плавательных навыков, но и на развитие психических процессов, формирование нравственных качеств. В этих целях на каждого воспитанника составляется индивидуальная «Карточка здоровья».

	Фамилия ребенка
Проблема	
Взаимодействие с воспитателями	
Работа с родителями	
Индивидуальная работа с тренером	
Время дополнительных занятий	
Результат	

## 7. Глоссарий

**АДАПТАЦИЯ** – процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности.

**БРАСС-** — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ** – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств ФК и спорта

**ЗДОРОВЬЕ** – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** – психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил

**КОЛОБАШКА** – приспособление для плавания, которое представляет собой поплавок в форме восьмёрки, сделанный из пористого материала, предназначенная для отработки определенных упражнений.

**КРОЛЬ** — вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЁМ** – способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

**МЕТОДИКА** – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и др. умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

**НОД НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** — это ведущая форма организации совместной деятельности взрослого и детей, которая определяется уровнем освоения общеобразовательной программы дошкольного образования и решения конкретных образовательных задач возрастом детей, непосредственным окружением ОУ, текущей темой и др.

**НУДЛС** – инвентарь в виде палки, предназначенный для занятий аквааэробикой, гидротерапией и для выполнения упражнений на воде и на суше.

(ФГОС) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТРАНДАРТ - представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

ФИЗИЧЕСКИЕ (ДВИГАТЕЛЬНЫЕ) КАЧЕСТВА – свойства, характеризующие определенные стороны двигательных возможностей человека сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

## 8. Список литературы

### Перечень методической литературы

#### Для реализации основной части Программы

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой - М., 2010
2. Научно-методический журнал «Методист №3» 2009.
3. Научно-методический журнал «Инструктор по физкультуре» №2 2009. «Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ», стр.69,
4. Павлотская Н.А. - инструктор по ФИЗО (плаванию) д.с № 63 «Машенька» Белгородская обл.
5. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: - игровой метод обучения, М., Олимпия - пресс. 2006.
6. Булгакова Н.Ж. - Плавание - пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984.
7. Фирсов.З.П. «Плавание для всех». М., физ-ра и спорт. 1983.
8. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.
9. Козлов А.В. «плавание доступно всем». Л., Линиздат. 1986.
10. Белиц-Гейман С.В. «Мы учимся плавать». М., Просвещение.

#### Для реализации части ДОУ

1. Научите ребёнка плавать. Еремеева Л.Ф. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие. - СПб.: Издательство «Детство - Пресс», 2005.
2. Весёлые осьминожки. План-программа по обучению плаванию детей раннего возраста. Андрианова О.Ю., Сидякина Е.А., Горбунова Л.П. Иванкова В.А. Тольятти, 2009.
3. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
4. Научно - практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр.55
5. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 74 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Казакова Варвара Ивановна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

14.10.24 12:58 (MSK)

Сертификат A14AAB444C999D7424367CC1C5CC6F2A