

РАССМОТРЕНА:  
Педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад №40-ЦРР»  
г.Тобольска  
Протокол от 03.09.2018 № 2

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом  
МАДОУ "Детский сад №40-ЦРР"  
г. Тобольска  
от 03.09.2018 № 96

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Плавание»  
(для детей 4-5 лет)**

**Автор программы:**  
Лазарева А.В.,  
инструктор  
по физической культуре

г. Тобольск,  
2018

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1.Целевой раздел**

- 1.1.Пояснительная записка
- 1.2.Возрастные особенности детей 4-5 лет
- 1.3.Цель и задачи программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **2.Содержательный раздел**

- 2.1.Учебно-тематический план
- 2.2.Календарный план
- 2.3. Структура занятия
- 2.4. Календарно – тематическое планирование на учебный год
- 2.5.Методические рекомендации
- 2.6.Оценочные мероприятия

### **3.Организационный раздел**

- 3.1.Форма и режим занятий
- 3.2. Сведения о педагогах
- 3.3. Материально-техническое обеспечение

### **Список литературы**

# 1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1.Пояснительная записка

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

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

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

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Плавание» составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна

из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 4-5 лет.

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

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

## **1.2.Возрастные особенности детей 4-5 лет**

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы его сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое

утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Дети страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии

с образом. Все это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### 1.3. Цель и задачи программы

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

**Задачи:**

**Оздоровительные-** направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные** – ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

**Воспитательные** – направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармоничного развития личности.

Программа представлена разделами *«Плавание»* и *«Здоровье»*. Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела *«Плавание»* построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел *«Здоровье»* включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

## ***Раздел «Плавание»***

### **Задачи:**

- 1.Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
- 2.Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
- 3.Продолжать учить плавать облегченными способами.
- 4.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

## ***Раздел «Здоровье»***

### **Задачи:**

- 1.Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
- 2.Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
- 3.Укреплять мышечный корсет ребенка.
- 4.Активизировать работу вестибулярного аппарата.
- 5.Формировать гигиенические навыки:
  - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
  - аккуратно складывать и вешать одежду;
  - самостоятельно пользоваться полотенцем;
  - последовательно вытирать части тела.

Актуальность разработки программы предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **1.4.Планируемые результаты**

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопасном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети могут:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	<b>Техника безопасности</b>	<b>4</b>
2	Правила поведения в бассейне	
3	<b>Теория</b>	<b>4</b>
4	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании	
5	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта	
6	<b>Практика</b>	<b>83</b>
7	ОРУ	
8	Спуск в воду с погружением	
9	Различные способы передвижения	
10	Упражнения на дыхание в воде	
11	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком	
12	Скольжение на груди	
13	Скольжение на спине	
14	Движения ног кролем	
15	Плавание кролем на груди и спине	
16	Акваэробика: комплексы упражнений в воде	
17	Специальные упражнения	
18	Игры со скольжением и плаванием	
19	Игры на освоение передвижений в воде	
20	Игры с элементами водных видов спорта	
21	Индивидуальная работа	
	<b>Контрольно – проверочные занятия</b>	
22	Диагностика «Будь сильным, ловким»	<b>2</b>
23	Показательные занятия	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>94</b>

### 2.2. Календарный план

Месяц	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц
Сентябрь	2	8



Октябрь	2	8
Ноябрь	2	8
Декабрь	2	8
Январь	2	6
Февраль	2	8
Март	2	8
Апрель	2	8
Май	2	8
Июнь	2	8
Июль	2	8
Август	2	8
<b>Итого</b>		<b>94</b>

### 2.3. Структура занятия

Этапы	Содержание	Время мин.
<b>Подготовительная часть</b>	Построение занимающихся, объяснение задач в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми	4-5
<b>Основная часть</b>	Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет	12-15
<b>Заключительная часть</b>	Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.	4-5
<b>Итого</b>		20-25

### 2.4. Календарно – тематическое планирование на учебный год

№ п/п недели	Название занятий	Количество часов
<b>Сентябрь</b>		
1.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, учить детей отрывать ноги от дна бассейна; продолжать учить детей делать выдох в воду.	2
2.	Учить детей бегать по бассейну парами, держа друг друга за руки; продолжать учить отрывать ноги от	2

	дна; упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед.	
3.	Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох, продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками.	2
4.	Продолжать учить свободно выполнять движения, погружаться в воду.	2
<b>Октябрь</b>		
1	Учить детей подпрыгивать и падать на воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей.	2
2	Продолжать учить погружаться в воду, упражнять в работе ног (руки лежат на бортике)	2
3	Учить детей делать выдох в воду, закреплять умение энергично выполнять движения.	2
4	Учить детей доставать игрушки со дна, открывая глаза в воде, упражнять в правильном выдохе, использовать разновидности в ходьбе, беге, прыжках.	2
<b>Ноябрь</b>		
1	Учить двигаться вправо-влево с выполнением различных заданий.	2
2	Продолжать развивать умение двигаться вправо, влево, с выполнением различных заданий.	2
3	Учить детей выполнять плавательные движения руками, закреплять умения делать выдох в воду, упражнять в беге змейкой.	2
4	Учить детей сочетать более сильные движения со слабыми; упражнять в погружении в воду и открывать глаза.	2
<b>Декабрь</b>		
1	Учить детей погружаться в воду, выполняя задания, упражнять в правильном выдохе-вдохе.	2
2	Продолжать активно работать прямыми ногами, выполнять упражнения в различном темпе, правильно делать выдох.	2
3	Упражнять детей в согласованности и ритмичности при выполнении упражнений и движений.	2
4	Приучать детей выполнять упражнения самостоятельно, не выходя за пределы установленного места.	2
<b>Январь</b>		
2	Обращать внимание детей на качественное выполнение упражнений.	2
3	Закреплять умение правильно делать выдох в воду,	2

	развивать внимание.	
4	Учить, держась за игрушку или доску, вытянуть тело вперед и лечь на воду; упражнять в погружении.	2
	<b>Февраль</b>	
1	Учить погружаться: задерживать дыхание, пробыть 2-3 секунды под водой.	2
2	Продолжать учить находиться несколько секунд под водой с задержкой дыхания, делать правильно выдох.	2
3	Продолжать учить входить в воду самостоятельно: выполнять упражнения в соответствии с указанием инструктора.	2
4	Учить детей делать полный выдох после погружения в воду; упражнять в выполнении упражнений в ускоренном темпе.	2
	<b>Март</b>	
1	Продолжать учить делать выдох после полного погружения в воду, отрабатывать движения прямыми ногами (элемент стиля «кроль»)	2
2	Продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 сек., двигаясь в тоннеле, упражнять выполнять движения в ускоренном темпе.	2
3	Учить детей выполнять упражнения, двигаясь вперед спиной, выполнять упражнения на погружение, стоя в круге.	2
4	Отрабатывать движения двумя ногами; продолжать учить открывать глаза в воде, различать находящиеся на дне предметы, доставать их.	2
	<b>Апрель</b>	
1	Продолжать учить детей ложиться на воду после прыжка; упражнять в умении согласовывать свои движения с движениями товарища.	2
2	Продолжать учить свободно ориентироваться в воде, выполнять упражнения, меняя направление.	2
3	Продолжать учить делать глубокий выдох под водой, тренировать в умении из прыжка лечь плашмя на воду, закреплять правило не держаться за товарища.	2
4	Учить погружаться в воду после прыжков; тренировать в выполнении упражнений вперед лицом и вперед спиной в ускоренном темпе.	2
	<b>Май</b>	
1	Учить детей садиться на дно, держась руками за бортик; объяснить, что вода выталкивает тело.	2
2	Учить детей с помощью игрушки лечь на воду; продолжать учить садиться на дно без опоры.	2

3	Продолжать учить ложиться детей на воду, опуская лицо в воду.	2
4	Продолжать учить детей ложиться на воду, доставать дно руками.	2
<b>Июнь</b>		
1	Продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично.	2
2	Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело, упражнять в правильном вдохе-выдохе.	2
3	Продолжать учить ложиться на воду и делать выдох под водой.	2
4	Учить детей правильно принимать исходное положение головы и туловища, прежде чем лечь на воду.	2
<b>Июль</b>		
1	Продолжать учить правильно принимать исходное положение, прежде чем лечь на спину; учить ложиться на спину с доской в руках, скользить в положении лежа на груди.	2
222	Познакомить с упражнением «Медуза», продолжить учить скользить по воде на груди, чередовать упражнения, лежа на груди и на спине.	2
3	Продолжать учить выполнять скольжение на спине, на груди.	2
4	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.	2
<b>Август</b>		
1	Протестировать детей на умение скользить на воде на груди и спине.	2
<b>Игры</b>		
2	«Рыбы и сети», «Караси и карпы», «Хоровод»	1
	Самостоятельные игры с игрушками, с мячом	1
3	«Прохождение в тоннеле», «Удочка», «Часики»	1
	«Морской бой», «Охотники и утки», «Карусели»	1
4	«Дровосек», «Оса», «Водолазы»	1
	<b>Праздник «В гостях у Водяного»</b>	1
<b>Итого</b>		<b>94</b>

## 2.5.Методические рекомендации

Успешность обучения детей практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются

меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей 4-5 лет проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь детей к занятиям по плаванию. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только занятия плаванием в большей мере могут дать положительный результат в укреплении здоровья и закалывания организма.

Обучение плаванию проходит в форме групповых занятий по установленному расписанию. Наполняемость группы 10-12 человек. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Инструктор следит за выполнением расписания занятий, напоминает правила поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учит быстро раздеваться и одеваться. Поддерживает тесную связь с родителями.

Инструктор сопровождает детей в бассейн. Перед началом занятия проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей. Под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Детям 4-5 лет необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это не у всех получается, а также при входе в воду и при выходе из нее. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей им необходима помощь.

Роль инструктора очень важна при организации занятий плаванием и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры  
набора воды для детей 4-5 лет

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+29... +32 <sup>0</sup> С	+30... +32 <sup>0</sup> С	0,7-0,8

**Обеспечение безопасности занятий по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо напомнить правила поведения в помещении бассейна и на воде. Инструктор должен знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовым помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

–Занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

–Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

–Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

–Не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

–Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

–Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.

–Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

–Научить детей пользоваться спасательными средствами.

–Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

–Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.

–Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.

–При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

–Соблюдать методическую последовательность обучения.

–Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

–Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

–Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности на занятиях по плаванию.

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

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

При обучении прыжкам каждый ребенок должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

–Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения инструктора.

–Выполняются прыжки строго под наблюдением инструктора и по его команде.

–Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

–При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

–При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

–Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

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

### **Примерный план занятия по плаванию для детей 4-5 лет**

1. *Подготовительная часть* длится 4-5 минуты:

-включает в себя разминку на суше или в воде («Большие шаги», «Лошадки», обычная ходьба, «Поплавок», «Волчок», обычная ходьба.)

2. *Основная часть* занимает 12-15 минут:

-самостоятельно войти в воду, ходьба широким шагом, «Кто быстрее?», «Остуди чай», «Кто выше», «Дуем на воду», работать прямыми ногами.

3. *Заключительная часть* занимает 4-5 минут:

-включает в себя свободное плавание, игры подвижные или малоподвижные, и игры с игрушкам.

### **2.6. Оценочные мероприятия**

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (октябрь) и в конце (апрель-май) учебного года. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для детей 4-5 лет. Данные заносятся в сводный протокол.

Оценочные тесты по 2 этапу обучения плаванию детей \_\_\_\_\_  
группы(4-5 лет) \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ориентирование в воде	балл	Лежание на груди	балл	лежание на спине	балл	Пплавание с доской	балл	средний балл

#### **Тестовые задания**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.



4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

#### **Методика проведения диагностики**

##### **1. Ориентирование в воде с открытыми глазами**

*Инвентарь:* тонущие игрушки.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

*Оценка:*

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла – смог достать 2 предмета;

2 балла – смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

##### **2. Лежание на груди**

*Инвентарь:* надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела- горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

*Оценка:*

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла – в течение 3-4 секунд;

2 балла – в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

##### **3. Лежание на спине**

*Инвентарь:* надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

*Оценка:*

4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла – лежит на спине 3-4 секунды;

2 балла – лежит на спине 1-2 секунды;

1 балл – лежит с поддерживающими предметами.

**4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

*Инвентарь:* пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7 м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 3 м.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Форма и режим занятий**

Форма обучения очная.

Количество группы 10-12 человек

Продолжительность занятия 20-25 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет

Срок реализации программы -1 год

#### **3.2. Сведения о педагоге**

Данную программу реализует инструктор по физической культуре – Лазарева Анна Владимировна. Педагогический стаж работы – 9 лет.

#### **3.3. Материально-техническое обеспечение**

1. Магнитофон.
2. Флеш-карта.
3. Записи МПЗ
4. Термометр комнатный.
5. Термометр для воды.
6. Секундомер.
7. Судейский свисток.
8. Обходные резиновые дорожки.
9. Массажные коврики.
10. Плавающие надувные ворота и сетка.
11. Плавающие обручи для ныряния.
12. Плавательные доски.
13. Надувные круги.
14. Надувные нарукавники.

15.Плавающие надувные игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.)

16.Тонущие игрушки (палочки, рыбки)

17.Надувные и резиновые мячи разных размеров.

18.Подводные арки для ныряния.

19.Ведерки 1л.

20.Нудлсы.

21.Бревно.

22.Тарелочки.

23.Жилеты спасательные.

24.Кольцеброс.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров-Воронеж: И ПЛакоценина Н.А., 2012. -176с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
4. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
6. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
7. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
8. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
9. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
10. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
11. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
12. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
14. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

15. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

16. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. –СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-336 с.