

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 506 комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета

От «31» 08 2021 г.

Протокол № 1

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с № 506

 О. Г. Колмыкова

«31» 08 2021 г.



**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2–7 ЛЕТ
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ»**

(Т. И. Осокина)

Адаптирована в МКДОУ д/с № 506

Срок реализации 5 года

Новосибирск 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Целевой раздел	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель, задачи, принципы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	7
2. Содержательный раздел	8
2.1. Описание образовательной деятельности	8
2.2. Методы и средства обучения	13
2.3. Модель организации ООД	18
3. Организационный раздел	20
3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы	20
3.2. Кадровое обеспечение	20
3.3. Взаимодействие с родителями	20
3.4. Сетевое взаимодействие	21
3.5. Мониторинг	23

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

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

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

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

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

1.2. Цель и задачи реализации Программы

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

Задачи:

Предметные:

- формировать умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- прививать определенный уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и самоконтроля;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по плаванию;
- формировать понятия физического и психического здоровья.

Метапредметные:

- развивать моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- укреплять здоровье и закаливать организм;
- формировать правильную осанку и проводить профилактику её нарушения;
- повышать функциональные возможности организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повышать сопротивляемость организма влияниям внешней среды.

Личностные задачи:

- воспитывать нравственные и волевые качества
- формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формировать эмоциональное благополучие ребёнка, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать навыки самостоятельной работы;
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Реализация целей и задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей.

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.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- **принцип систематичности** - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **принцип сознательности и активности** - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- **принцип наглядности** - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- **принцип доступности** - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **принцип индивидуального подхода** - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Подходы к формированию Программы:

1. *Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

2. *Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

3. *Деятельностный подход.* Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

4. *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

6. *Компетентностный подход.* Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

7. *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этнические особенности.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка 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.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц

кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё 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 ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 34 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх 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. Малыши 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. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Предметные:

- будут сформированы умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- будут освоены и закреплены определенный уровень специальных знаний, основ гигиены и самоконтроля;
- познакомятся и освоют комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков по плаванию;

- будут сформированы понятия физического и психического здоровья.

Метапредметные:

- будет развита мелкая и крупная моторика, сформированы жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- будут заданы основы и способы укрепления здоровья и закаливания организма;
- будет сформирован навык держать правильную осанку и проводить профилактику её нарушения;
- будут повышены функциональные возможности организма, укреплен опорно-двигательный аппарат;
- будет повышена сопротивляемость организма влияниям внешней среды.

Личностные задачи:

- будут сформированы устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- познакомятся и приобщатся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- будет сформировано эмоциональное благополучие, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям;
- будут сформированы навыки самостоятельной работы, нравственные и волевые качества.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

№ п/п	Образовательная область Физическое развитие	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	
		Содержание	Средства, педагогические методы, формы работы с детьми

1.	<p>Приобретение опыта в двигательной деятельности детей (упражнения, направленные на развитие координации, гибкости)</p>	<p>*Комплексы упражнений на суше. *Комплексы упражнений в воде. *Специальные упражнения для освоения разных способов плавания. *Особенности способов плавания. *Сведения о физических качествах. *Элементы прикладного плавания.</p>	<p>*Беседы, занятия, подвижные и спортивные игры. *Игры-эстафеты. *Спортивные развлечения и праздники. *Упражнения, игры для ознакомления со свойствами воды. *Упражнения для специальной подготовки. *Использование элементов прикладного плавания. *Разучивание комплексов упражнений на суше.</p>
	<p>Упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.</p> <p>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</p>		<p>*Диагностирование (для самооценки). *Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьесформирующие технологии. *Технологии обучения здоровому образу жизни Подвижные и спортивные игры Различные гимнастики Физкультурные занятия Проблемно-игровые занятия Коммуникативные игры Самомассаж</p>

<p>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Правила поведения на воде. *Свойства воды. *Представления о движениях в воде. *Способы закаливания. *Традиции оздоровления. *Польза плавания. *Водные виды спорта. *Значение воды в жизни человека. *Гигиенические навыки, правила. *Безопасность на воде.
--	--

<p>2.</p>	<p>Социально-коммуникативное развитие. Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Положительное отношение к физическим упражнениям и подвижным играм. *Привычка к здоровому образу жизни. *Безопасность на воде. 	<ul style="list-style-type: none"> *Подвижные и спортивные игры. *Игры-эстафеты. *Командные соревнования. *Использование элементов прикладного плавания. *Реализация проекта «Рисунки на воде». *Безопасные навыки выполнения физических упражнений при плавании. *Навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях.
-----------	---	---	---

3.	<p>Познавательное Развитие</p> <p>Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы.</p>	<p>*Свойства воды.</p> <p>*Польза плавания.</p> <p>*Водные виды спорта.</p> <p>*Значение воды в жизни человека.</p>	<p>*Беседы, занятия.</p>
4.	<p>Речевое Развитие</p>	<p>*Интегрированные занятия с логопедом.</p> <p>*Формирование речевого дыхания.</p>	<p>*Игры на формирование речевого дыхания.</p> <p>*Звуковая гимнастика.</p> <p>*Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи через игры, постановки, праздники на воде.</p>
5.	<p>Художественно-Эстетическое Развитие.</p> <p>Становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализация самостоятельной творческой деятельности детей.</p>	<p>*Элементы синхронного плавания.</p> <p>*Комплексы упражнений на суше и в воде под музыкальное сопровождение.</p>	<p>*Развлечения и праздники.</p> <p>*Разучивание комплексов упражнений на суше и в воде.</p> <p>*Творческое самовыражение ребёнка через физическую активность.</p>

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, почувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст

III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать. При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Гуди, как паровоз", "Задуй горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплываниям и скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

2.2. Методы и средства обучения

Методы обучения – это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию пользовались тремя основными группами методов: словесными, наглядными и практическими. Словесные методы, используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и

воспитательных задач, показывает отношение педагога к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес. В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Рассказ применяется преимущественно при организации игр. Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их. Разбор игры или подведение итогов урока проводится после выполнения какого-либо задания.

Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Нацеливают учеников на корректировку своих действий. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Урок плавания, как на суше, так и в воде проводился под команду преподавателя. Команды и распоряжения подавались громко, четко и в повелительном тоне.

Наглядные методы. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и кино – кольцовок, применение жестикуляции.

Метод упражнений. Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений в уроке, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники плавания проводилось путем многократного выполнения отдельных ее

элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

Метод разучивания по частям. Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнений лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения. Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Метод разучивания в целом. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с поплавком между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя на плавание с полной координацией движений.

Соревновательный и игровой методы. У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры. Однако между этими методами существует принципиальное отличие: в 15 игровом методе всегда есть сюжетное содержание, тогда как в соревновательном его нет.

Соревновательный метод. Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых уроков плавания.

Также тренер оказывал помощь в выполнении упражнений, когда он и ученик действуют совместно. Такая ситуация возникала при выполнении упражнения, когда нужно уточнить деталь техники или исправить ошибку ученика. Для этого занимающийся с помощью педагога несколько раз воспроизводил движение, фиксирует нужное положение тела или конечностей, имитирует упражнение. Таким образом, учебно-тренировочный процесс проходил на высоком уровне так как, успех обучения определяется комплексным применением системы трех групп методов: словесных, наглядных, практических. В каждом конкретном случае критерием эффективности применяемых методов обучения является соответствие их: 1) задач обучения и специфике учебного материала; 2) возрасту и подготовленности учеников; 3) условиям занятий. Для решения поставленных задач нами были использованы адекватные и достаточные (в количественном отношении) средства и методы развития (двигательных способностей), схема организации и методы оценки их эффективности.

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

1. **Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**

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

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

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. Игры и игровые упражнения, способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

6. Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать. При последовательном решении задач и с использованием различных средств вышеперечисленных у детей меньше

формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.3. Модель организации ООД

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, Индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2-3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе.

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

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

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

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

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

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

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое оснащение программы

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать индивидуально-дифференцированный подход в обучении. Большую роль здесь играет применение нестандартного оборудования:

- нудл – гибкая палка для акваэробики (яркое, интересное, многофункциональное, разноцветное оборудование);
- доска для плавания (поддерживающее средство, помогающее ребёнку научиться находить равновесие в воде, более уверенно управлять своим телом в условиях водной среды и невесомости);
- мяч (разных размеров, незаменимое оборудование для проведения занятий и игр в бассейне);
- тонущие игрушки разного размера (используются для развития мелкой моторики, умения нырять и задерживать дыхание под водой),

Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и, самое главное, безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у дошкольника положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ребенку самому захотелось научиться плавать.

Интернет-ресурсы:

- Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru
- Портал о спортивном плавании – swimming.ru
- Все о плавании – forum.swimming.ru
- Пловцы и их биография – i-swimmer.ru
- Сайт о плавании – plavaem.info

3.2. Кадровое обеспечение реализации программы

Педагогический состав ДОУ: инструктор по плаванию.

3.3. Взаимодействие с родителями

Основные формы взаимодействия с семьей:

4. Анкетирование родителей (законных представителей).
5. Дни открытых дверей
6. Индивидуальные и групповые консультации

7. Родительские собрания
8. Оформление информационных стендов
9. Создание памяток
10. Привлечение родителей к организации физкультурных развлечений, конкурсов, праздников.

Цель - повышение педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития, сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Привлечение их к сотрудничеству с коллективом нашего учреждения в плане единых подходов воспитания ребенка.

Задачи:

- Оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам воспитания и развития ребенка;
- Повышать педагогическую культуру родителей;
- Активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- Выявлять и транслировать положительный семейный опыт по воспитанию и развитию детей дошкольного возраста;
- Способствовать установлению доверительных отношений между родителями и коллективом детского сада.

Принципы взаимодействия с родителями:

- Целенаправленность - привлечение всех СОД к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-родительских отношений;
- Плановость, системность - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным;
- Дифференцированный подход - взаимодействие с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
- Индивидуальный подход - учет возрастных и психологических особенностей детей при взаимодействии с родителями;
- Сознательность, активность и дозирование – сознательное отношение родителей и детей к предлагаемым занятиям, получаемой информации;
- Стимулирование внутренних ресурсов семьи – настрой семьи на самопомощь путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми; Доброжелательность, открытость и партнерство - объединение усилий служб ДОУ и семьи для наиболее эффективного взаимодействия.

3.4. Сетевое взаимодействие в рамках реализации программы

Партнер по взаимодействию	Возможные мероприятия
ООО «Проект детства»	<ul style="list-style-type: none"> – проведение бесед, тематических встреч, мастер-классов; – помощь в проведение занятий по плаванию.
ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования», г. Москва	<ul style="list-style-type: none"> – обмен опытом, в форме: двусторонних стажировок, вебинаров, консультаций для педагогов и родителей; мастер-классов, круглых столов, практикумов, выставок; – совместное участию в научно-практических конференциях и конкурсах.
МБДОУ ДЮСШ «Энергия» Советского района	<ul style="list-style-type: none"> – приобщение детей к спорту через обзорные экскурсии, встречи, игры-уроки; – воспитание потребности в движении и активном образе жизни, содействующего становлению всесторонне развитой личности; – проведение совместных спортивных мероприятий.
МКУК ЦБС Советского района Филиал «Библиотека им. А. Л. Барто	<ul style="list-style-type: none"> – библиотечно-библиографическое и справочно-информационное обслуживание; – проведение совместных массовых мероприятий.
МБОУ СОШ № 80	<ul style="list-style-type: none"> – проведение экскурсий (музей боевой славы, библиотеку, спортивный зал школы); – проведение совместных праздников.

3.5. Мониторинг

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

Контрольные упражнения подобраны в зависимости от возрастных особенностей детей (младший, средний, старший возраст и подготовительная к школе группа)

При оценке двигательных навыков детей вводятся следующие обозначения:

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