

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15  
«Золотая рыбка» с. Арзгир Арзгирского района Ставропольского края  
(МКДОУ д/с № 15 «Золотая рыбка» с. Арзгир)

Принято  
Педагогическим советом  
МКДОУ д/с № 15  
«Золотая рыбка» с. Арзгир  
от «31»августа 2023 г. протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с № 15  
«Золотая рыбка» с. Арзгир  
Л.И. Симкова



**Дополнительная образовательная  
программа по физкультурно – спортивной  
направленности  
(плавание)  
«Дельфинчки»  
/СРЕДНЯЯ ГРУППА/**

*Составила:*

*Инструктор по физической культуре (плаванию):*

*Д.А. Осинская*

с. Арзгир 2023 г.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15  
«Золотая рыбка» с. Арзгир Арзгирского района Ставропольского края  
(МКДОУ д/с № 15 «Золотая рыбка» с. Арзгир)

**АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ «Дельфинчики»  
инструктора по физической культуре (плаванию) в средней группе:  
Д.А. Осинской**

Одним из основных направлений работы образовательной деятельности МКДОУ д/с №15 «Золотая рыбка» с. Арзгир является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации кружка по обучению детей плаванию «Дельфинчики».

Физкультурно-оздоровительный кружок является одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программы Канидова В. И. «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста», которая не является основной образовательной программой по плаванию МКДОУ д/с №15 «Золотая рыбка» с. Арзгир.

Программа по плаванию адаптирована к условиям ДОУ, рассчитана на 1 год обучения для детей средней группы (4 - 5 лет) дошкольного возраста. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется через согласие с родителями в письменном виде, на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек) в первую половину дня, продолжительностью 20 минут.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Занятия проводятся с 15 сентября по 30 мая.

Количество занятий: в месяц – 4; в год – 33; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>Паспорт программы .....</b>	<b>6</b>
<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1. Пояснительная записка .....	7
1.2. Цели и задачи.....	8
1.3. Принципы, подходы и методы обучения.....	8
1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей.....	11
1.5. Диагностика плавательных умений и навыков.....	12
1.6. Планируемые результаты освоения программы.....	14
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1. Содержание образовательной деятельности. Образовательная область «Физическое развитие. Плавание».....	15
2.2. Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.....	15
2.3. Содержание работы по взаимодействию с педагогами воспитанников.....	17
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.</b>	
3.1. Методическое обеспечение и оборудование.....	19
3.2. Режим дня.....	19
<b>Список используемой литературы.....</b>	<b>21</b>
<b>Календарно – тематическое планирование (Приложение 1)</b>	

### Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Дельфинчики» (средняя группа)
Возрастная группа	4-5 лет
Цель программы	Обучение детей дошкольного возраста плаванию; Закаливание и укрепление детского организма; Формирование двигательной активности; Развитие физической культуры; Воспитание потребности в здоровом образе жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников; Развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение основных навыков плавания,</li> <li>2. Воспитание психофизических качеств(ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.),</li> <li>3. Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием,</li> <li>4. Формирование стойких гигиенических навыков.</li> </ol>
Направление	«Физкультурно – оздоровительное»
Вид деятельности	Плавание
Срок реализации программы	1 год

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов:

- Конституция РФ, ст.43, 72.

-Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).

-Федеральный закон «Об образовании в РФ».

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20

-Устав ДОУ

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф

-Федеральный закона “Об образовании в Российской Федерации” ст. 48, ч.1, п.1

-ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МКДОУ д/с №15 «Золотая рыбка» с. Арзгир является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации кружка по обучению детей плаванию «Дельфинчики».

Организация занятий плаванием по данной программе будет способствовать установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения, имеющего бассейн. В

программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для среднего дошкольного возраста.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

## **1.2. Цели и задачи рабочей программы**

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

### ***Задачи программы.***

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

• Формировать правильную осанку.

• Расширять творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные задачи:

▪ Формировать двигательные умения и навыки.

▪ Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

▪ Развивать физические качества ( ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.)

Воспитательные задачи:

• Воспитывать двигательную культуру.

• Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.

• Воспитывать заботу о своем здоровье.

• Формировать стойкие гигиенические навыки.

• Содействовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

## **1.3. Принципы, подходы и методы обучения.**

**1. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что дает больший эффект, чем эпизодические.

**2. ДОСТУПНОСТЬ.** Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступны детям дошкольного возраста.

**3. АКТИВНОСТЬ.** Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет

делать процесс обучения интересным.

**4. НАГЛЯДНОСТЬ.** Объяснение сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий - схем, плакатов и т.д

**5. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.** Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

**6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД.** Обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

Программа предназначена для детей 4-5 лет, предварительная подготовка не требуется, набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий плаванием.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Основная форма занятий** - групповая (до 10 человек).

**Продолжительность занятия:** 20 минут

**Место проведения:** бассейн МКДОУ д/с №15 «Золотая рыбка» с. Арзгир.

**Методы обучения**

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- ◆ словесные методы;
- ◆ наглядные методы;
- ◆ метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- ◆ практические методы.

**Словесные методы**

Словесные методы — рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет -содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

**Наглядные методы.**

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи, с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не

только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупреждать и исправлять ошибки.

### ***Практические методы***

Основным практическим методом является - метод упражнения. Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

#### **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 бассейну 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;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

#### **4. 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 физического качества.

#### **5. Последовательность освоения техники плавания:**

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.



Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

#### **1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей.**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

##### **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 3 – 4 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, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, 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. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

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. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

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 педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### Упражнения и игры

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдох в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомbrero», «Весёлые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка» и др.

### 1.5. Диагностика плавательных умений и навыков.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: **в последние две недели сентября и последние две недели мая.** В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для старшей группы.

#### Средняя группа

Фамилия, имя ребенка	Свободное передвижение в воде		Погружение в воду с головой, задержка дыхания		Выдох в воду		Лежание на воде с помощью вспомогат. предметов		Скольжение на груди с доской		Собирание игрушек за 30 сек.		Поливание на себя		Средний балл		
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	

Высокий уровень - выполнено 7 тестов .

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

#### Методика проведения диагностики.

##### Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

### Выдохи в воду.

Сделать вдох опустить лицо в воду, -выдох, то же, погрузившись в воду с головой, делаем выдохи в воду сериями по 5 раз.

Упражнения и игры на выдохи в воду («Гудок, качели», «У кого больше пузырей», «Плыви игрушка»).

### Свободное передвижение в воде.

Передвижение с доской от бортика к бортику, на носочках, на пяточках, сложив руки за головой в стрелочку.

Упражнения и игры на передвижение по бассейну («Солнышко и дождик», «Брод», «Найди себе пару», «Принеси мяч»).

### Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов.

Упражнения и игры на овладение навыков лежания на воде (мостик на груди и на спине, звездочка с помощью педагога, лежание на груди с помощью нудлов).

### Скольжение на груди с доской

Придерживаясь за бортик одной рукой наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки с доской вперед, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от бортика бассейна, принять горизонтальное положение, руку положить на доску. Скользить с вытянутыми руками и ногами по поверхности воды. Скольжение с различным положением рук (одна рука на доске, другая у бедра). Упражнения и игры на скольжения («Кто дальше про скользит?»).

## **1.6. Планируемые результаты освоения программы.**

### Средняя группа

В 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. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

#### К концу года дети должны уметь:

- ❖ Свободно передвигаться в воде.
- ❖ Погружать лицо и голову в воду.
- ❖ Задерживать дыхание.
- ❖ Бегать парами.
- ❖ Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- ❖ Выполнять упражнения на дыхание.
- ❖ Лежать на воде с помощью вспомогательных предметов.

- ❖ Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- ❖ Скользить на груди с доской.
- ❖ Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности**

Эта программа предусмотрена для детей средней группы (4-5) лет. Программа включает в себя:

- средний возраст - 33 занятия;

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия в средней группе - 20 минут.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год.

#### Структура проведения занятий.

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 8-10 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

#### Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);

- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);

- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

#### Прогнозируемый результат:

- ✓ снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- ✓ сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- ✓ сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- ✓ сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- ★ показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- ★ оформление фотовыставок в течение года.

### **2.2. Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.**

#### **Формы взаимодействия с родителями:**

- Консультации;
- Выступления на родительских собраниях в группах;
- Оформление информационных листков в группах.

**Перспективный план взаимодействия с родителями.**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>
Сентябрь	1. «С водой дружить – здоровым быть!»	Родительское собрание
	2. «Учиться плавать хорошо – зачем?»	Консультация
Октябрь	1. «Зачем надо научиться плавать?»	Беседа
Ноябрь	1. «Значение плавания в жизни вашего ребенка».	Анкетирование
	2. «Самомассаж в домашних условиях».	Консультация
Декабрь	1. «Сухое плавание».	Рекомендации
	2. «Организация индивидуальной работы по обучению детей плаванию».	Рекомендации
Январь	1. «Закаляйся, если хочешь быть здоров».	Консультация
	2. «Как помочь ребенку преодолеть боязнь воды».	Индивидуальные беседы
Февраль	1. Игры и развлечения на воде	Консультации
	2. «Как подготовиться к занятиям в бассейне дома»	Статья в родительский уголок
Март	1. «Игровое упражнение на воде».	Памятка
	2. «Хорошая осанка – это красиво и полезно»	Папка-передвижка
Апрель	1. «Техника безопасности на воде».	Рекомендации

	2. «Значение дыхания в плавании»	Буклет
Май	1. «Что мы умеем».	Фотовыставка по итогам года

### **2.3. Содержание работы по взаимодействию с педагогами воспитанников.**

#### **Формы взаимодействия с педагогами:**

- Коррекционная работа;
- Занятия;
- Консультации;
- Педсоветы;
- Семинары-практикумы;
- Праздничные мероприятия;
- Индивидуальные беседы;
- Совместные проекты;

#### **Взаимодействие с педагогами:**

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников разных возрастных групп;
- подготовка, организация и проведение спортивных праздников, развлечений и досугов.
- помощь в подборке и размещении информационного материала для родителей.

#### **Взаимодействие с музыкальным руководителем:**

- музыкальное сопровождение на спортивных мероприятиях.

#### **Взаимодействие с медицинским работником:**

- определение физкультурной группы, группы здоровья.
- пропаганда здорового образа жизни.
- профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата и сердечнососудистой системы.
- профилактика травматизма.
- соблюдение санитарного состояния помещений бассейна (уборка, проветривание, температурный режим).

#### **Перспективный план взаимодействия с педагогами.**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>
Сентябрь	1. «Стили плавания».	Папка - передвижка
Октябрь	1. «Влияние занятий плаванием на организм человека».	Консультация

	2. «Правила безопасности на занятиях плавания».	Памятка
Ноябрь	1. «Помогите ребенку стать сильным и здоровым».	Консультация
	2. «Формы и методы обучения детей плаванию».	Памятка
Декабрь	1. «Мастер – класс по изготовлению нестандартного оборудования для бассейна».	Мастер - класс
Январь	1. «Спасение человека – будь готов!»	Консультация
	2. «Дыхательная гимнастика как одно из важнейших средств, при обучении детей плаванию».	Рекомендации
Февраль	1. «Плавание – как эффективное средство закаливая».	Папка - передвижка
	2. «Способы плавания».	Буклет
Март	1. «Игры на воде и у воды».	Консультация
Апрель	1. «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста».	Игротренинг
Май	1. «Наши достижения!».	Фотовыставка



### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Методическое обеспечение и оборудование.**

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- круги для плавания;
- плавательные доски;
- нарукавники;
- ласты;
- плавающие обручи.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

#### **3.2. Режим дня**

Режим дня, включающий занятия по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Занятия по плаванию должно проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарное - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне, расположенном в здании МКДОУ д/с №15 «Золотая рыбка» с. Арзгир.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так, как только в сочетании с занятиями в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

**В бассейне имеется инвентарь и оборудование:**

**1. Для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:**

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники;

**2. Для наиболее эффективной организации занятий:**

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- плавающие игрушки;
- мячи разного размера;
- нудлы;
- обручи.

### **Список используемой литературы:**

- 1.Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. «Обучение плаванию в детском саду». Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991 г.
- 2.М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. Поташова «Раз, два, три, плыви...» Москва, ОБРУЧ, 2010 г.
- 3.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
- 4.Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
- 5.М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками». Москва, СФЕРА, 2012 г.
- 6.В. И. Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ». Москва, АРКТИ, 2012 г.
- 7.А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.

**Календарно-тематическое планирование инструктора по плаванию  
Средняя группа**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество занятий</b>
Сентябрь	«Польза плавания»	Беседа об оздоровительном и прикладном значении плавания. Рассмотрение альбомов. Расширение представлений о водных видах спорта.	1
	«Техника безопасности»	Знакомство и закрепление правил поведения в бассейне, на воде. Изучение схем, моделей, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма	1
Октябрь	«Открытие глаз в воде»	Упражнения на дыхание «Веселая игра», «Дровосек». Игровые упражнения «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи»	1
	«Лежим на воде»	Учить детей ложиться на воду, доставать дно руками. Закрепление техники вдоха – выдоха. Игры «караси и щука», «Покажи пятки», «На буксире».	1
	«Скольжение по воде»	Скольжение по воде на груди с опорой на плавательную доску и без опоры (с работой ног как при плавании кролем и без). Игровые упражнения «Стрела», «Салки».	2
Ноябрь	«Скольжение по воде»	Скольжение по воде на спине (руки вдоль туловища, руки вверх) с опорой на плавательную доску и без.	1

	«Поплавок», «Медуза», «Стрела».	Разучивание разных техник погружения в воду. Дыхательная гимнастика «Трубач». Игры Караси и щука», «Буксир»	2
	«Движения ног и рук как при плавании кролем»	Закрепление техники выполнения движений ногами и руками (как при плавании кролем). Игры – эстафеты «Быстрая стрела», «Перевези игрушку»	1
Декабрь	«Скольжение на груди с выдохом в воду»	Упражнения «Медуза», «Плывут дельфины», «Достань дно руками». Дыхательная гимнастика «Пароход», «Мотор»	1
	«Прыжки в воду»	Прыжки в воду из положения стоя (упражнения «Солдатык», «Падающая звезда»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.	2
	Спортивный праздник на воде «Веселые старты»	Игры – эстафеты «Быстрая стрела» «Гонка катеров». Игры с элементами водных видов спорта «Раз, два, три – за мною повтори», «Озорные лягушата».	1
Январь	«Ныряние с продвижением»	Ныряние за игрушками, подныривание под дуги. Игры «Водолазы», «Тоннель», «Дельфины на охоте». Дыхательная гимнастика «Веселая игра», «Трубач» Игровое упражнение «Поплавок».	1

	«Движения рук как при плавании кролем на груди и спине»	Имитация работы рук как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна. В положении «стрелка» (на груди и на спине) работа руками как при плавании кролем.	2
Февраль	«Согласование работы рук и ног»	Различные виды ходьбы: с разным положением рук, с ускорением, спиной вперед с вращением рук. Работа ног как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, на спине (с подвижной и неподвижной опорой). Игровое упражнение «Тюлень».	2
	«Развитие координационных способностей»	Скольжение на груди, спине. Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине с вдохом в воду. Игры «Чья черепаха быстрее плывет», «попади в цель», «Берегись крокодила».	2
Март	«Техника скольжения»	Совершенствование техники скольжения на груди и спине с работой ног как при плавании кролем. Игра «Караси и щука». Плавание кролем на спине без выноса рук.	2

	«Согласование работы рук и дыхания»	Скольжение на груди и на спине с разным положением рук. Упражнения на дыхание: голова в сторону – вдох, лицо в воду – выдох. Выдохи в воду. Игры: «Дельфин», «Ловишки со стрелой», «Поезд в туннель»	2
Апрель	«Погружение с задержкой дыхания и выдох после погружения»	Закрепление техники «вдох – выдох», «выдох после погружения». Нырание за игрушками. Упражнения на дыхание «Пузыри», «Насос». Игры: «Охотники и утки», «Водолазы».	4
Май	«Техника скольжения»	Закрепление техники скольжения на груди, на спине с работой рук, ног. Упражнения «Стрела» на груди с доской, с разным положением рук; «Торпеда» на спине.	3
	Мини – соревнование по плаванию. Контрольное занятие для родителей «Умею плавать»	Игры – эстафеты на основе знакомого материала Развлечение на основе знакомого материала	1
ИТОГО:			33