

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОД НОВЫЙ УРЕНГОЙ**  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Журавушка»

---

**ПРИНЯТ**

решением Педагогического Совета  
филиал МАДОУ «ДС «Журавушка» «Я-МАЛ»  
протокол от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

с учётом мнения Совета родителей  
филиал МАДОУ «ДС «Журавушка» «Я-МАЛ»  
протокол от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕН**

Директор МАДОУ  
«Детский сад «Журавушка»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Чернышова

приказ от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

**ПРОГРАММА ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ**  
**Филиала МАДОУ «ДС «Журавушка» «Я-МАЛ»**  
по программе Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»

Новый Уренгой

2021

2



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

1.2. Нормативно-правовое обеспечение

1.3. 1.3. Характеристика детского сада

1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения

НОД по плаванию

1.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

### РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

### РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

3.3. РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ

ЛИТЕРАТУРЫ ПРИЛОЖЕНИЕ



## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Введение

В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышение уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большому количеству людей и дети с младшего возраста круглый год находятся вблизи воды, в связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде.

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.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами РФ «Об образовании», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральные государственные требования» и др.

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

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 и влияют на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действие в ней а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

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.

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.

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.

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. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании»
- Устав МДОУ ДУ «Я-МАЛ»
- Общеобразовательная программа
- Конституция РФ
- Федеральные государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г.
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.



### 1.3. Характеристика детского сада

Таблица 1

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Название учреждения      | Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Я-МАЛ»   |
| Адрес                    | ЯНАО г. Новый Уренгой ул. Тундровая 4-А  |
| Директор МАДОУ           | Чернышева Ольга Николаевна   |
| Тип                      | Дошкольное образовательное учреждение  |
| Вид                      | Детский сад  |
| Категория                |  |
| Функционирует            | С 2021 г.  |
| Количество групп         | 13 групп:  |
| Приоритетные направления | <ul style="list-style-type: none"><li>- Художественно – эстетическое развитие детей;</li><li>- Социально – коммуникативное развитие детей</li><li>- Физическое развитие детей</li><li>- Познавательное развитие детей</li><li>- Речевое развитие</li></ul> |

### 1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

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 санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенных в здании муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад «Я-МАЛ».

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 непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность 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. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.



Таблица 2

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

| Возрастная группа  | Количество подгрупп | Число детей в подгруппе | Длительность занятий, мин. |                   |
|--------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------|
|                    |                     |                         | в одной подгруппе          | во всей группе    |
| Возраст 1.5-2 года | 1-2 гр.             | 5-6                     | от 5-10 до 15              | от 15-20 до 45-60 |
| Возраст 2-3 года   | 2                   | 8-10                    | от 10-15 до 20             | от 20-30 до 40-60 |
| Возраст 3-4 года   | 3                   | 10-12                   | от 15-20 до 25-30          | от 30-40 до 50-60 |
| Возраст 4 года     | 2                   | 10-12                   | от 20-25 до 30             | от 40 до 60       |
| Возраст 5-6 лет    | 2                   | 10-12                   | от 25 до 30                | от 50 до 60       |

Таблица 3

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на 2021-2022 учебный год

| Возрастная группа  | Количество занятий |       | Количество часов |              |       |
|--------------------|--------------------|-------|------------------|--------------|-------|
|                    | в неделю           | в год | в неделю         | в месяц      | в год |
| Возраст 1.5-2 года | 1                  | 36    | 10мин            | 40мин        | 6     |
| Возраст 2-3 года   | 1                  | 36    | 15мин            | 1 час        | 9     |
| Возраст 3-4 года   | 1                  | 36    | 20мин            | 1 час 20мин  | 12    |
| Возраст 4 года     | 1                  | 36    | 25мин            | 1 час 40 мин | 15    |
| Возраст 5-6 лет    | 2                  | 72    | 1 час            | 4            | 36    |

Таблица 4

В детском саду помимо непосредственно образовательной деятельности включена совместная деятельность инструктора по плаванию с детьми в виде игровой деятельности на воде, она проводится в следующей возрастной группе на протяжении всего учебного года:

| Возрастная группа  | Количество занятий |       | Количество часов |              |       |
|--------------------|--------------------|-------|------------------|--------------|-------|
|                    | в неделю           | в год | в неделю         | в месяц      | в год |
| Возраст 1.5-2 года | 1                  | 36    | 10мин            | 40мин        | 6     |
| Возраст 2-3 года   | 1                  | 36    | 15мин            | 1 час        | 9     |
| Возраст 3-4 года   | 1                  | 36    | 20мин            | 1 час 20мин  | 12    |
| Возраст 5-6 года   | 2                  | 72    | 50мин            | 3 час 20 мин | 40    |

Таблица 5

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

| Возрастная группа  | Количество проведения развлечения | Продолжительность проведения |             |           |
|--------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------|-----------|
|                    |                                   | праздник                     | развлечение | праздник  |
| Возраст 1.5-2 года | 1 раз в месяц                     |                              | 15 мин      |           |
| Возраст 2-3 года   | 1 раз в месяц                     |                              | 15-20 мин   |           |
| Возраст 3-4 года   | 1 раз в месяц                     | 2 раза в год                 | 20 мин      | 45 мин    |
| Возраст 4 года     | 1 раз в месяц                     | 2 раза в год                 | 25-30 мин   | до 1 часа |
| Возраст 5-6 года   | 1 раз в месяц                     | 2 раза в год                 | 40 мин      | до 1 часа |



Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом.

Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

*Таблица 6*

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

| Возрастная группа  | Температура воды (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубина бассейна (м) |
|--------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| Возраст 1.5-2 года | + 30... +320С         | +26... +280С             | 0,6                  |
| Возраст 2-3 года   | + 30... +320С         | +26... +280С             | 0,6                  |
| Возраст 3-4 года   | + 28... +290С         | +24... +280С             | 0,6                  |
| Возраст 4 года     | + 27... +280С         | +24... +280С             | 0,6                  |
| Возраст 5-6 года   | + 27... +280С         | +24... +280С             | 0,6                  |



## 1.5. 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 инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник 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 преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя 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 непосредственно образовательной деятельности.

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

#### Цели начального обучения плаванию дошкольников:

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

#### Задачи обучения:

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.



Таблица 7

Характеристика основных навыков плавания.

| Навык                  | Характеристика   |
|------------------------|--|
| Нырание                | 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, чувствовать 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.  |

Таблица 8

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. |

## 2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- 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



совершенствование;

- 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.

#### Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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;
- всплытие 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 выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;



- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают скрولا на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания вполной 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.

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 выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

### **РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ.**

#### **3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе**

##### **I младшая группа.**

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

##### **Задачи обучения.**

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду, прыжкам.



Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

## II младшая группа.

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

## Средняя группа.

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 без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются у ребенка в большей глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения:

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.



Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

### Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.



Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

### 3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

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 (1994). 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.

Таблица 9

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

| Возрастная группа  | Задача  |
|--------------------|---|
| Возраст 1.5-2 года | Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться.   |
| Возраст 2-3 года   | То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.  |
| Возраст 3-4 года   | То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.   |
| Возраст 4 года     | То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.  |
| Возраст 5-6 года   | То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |



Таблица 10

Контрольное тестирование (младший возраст)

| Навык плавания     | Контрольное упражнение   |
|--------------------|--|
| Ныряние            | Погружение лица в воду.  |
|                    | Погружение головы в воду.  |
| Продвижение в воде | Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. |
|                    | Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).  |
|                    | Упражнение «Крокодильчик».   |
| Выдох в воду       | Вдох над водой и выдох в воду.   |
| Прыжки в воду      | Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.                         |
| Лежание            | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.                                |
|                    | Скользить по поверхности воды.   |

Таблица 11

Контрольное тестирование (средний возраст)

| Навык плавания     | Контрольное упражнение                                      |
|--------------------|---|
| Ныряние            | Пытаться проплыть тоннель.                                  |
|                    | Подныривание под гимнастическую палку.                      |
|                    | Пытаться доставать предметы со дна.                         |
| Продвижение в воде | Упражнения в паре «на буксире».                             |
|                    | Бег парами.   |
|                    | Скольжение на груди.  |
| Выдох в воду       | Упражнение на дыхание «Ветерок».                            |
|                    | Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.         |
| Прыжки в воду      | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.             |
|                    | Прыжок ногами вперед.                                       |
| Лежание            | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. |

Таблица 12

Контрольное тестирование (старший возраст)

| Навык плавания     | Контрольное упражнение                                    |
|--------------------|---|
| Ныряние            | Ныряние в обруч.  |
|                    | Проплавание тоннеля.                                      |
|                    | Подныривание под мост.                                    |
|                    | Игровое упражнение «Ловец».                               |
| Продвижение в воде | Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.         |
|                    | Скольжение на спине.                                      |
|                    | Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди. |
| Выдох в воду       | Выполнение серии выдохов в воду.                          |
|                    | Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».              |
| Прыжки в воду      | Прыжок ногами вперед.                                     |
|                    | Соскок головой вперед.                                    |
| Лежание            | Упражнение «Поплавок».                                    |
|                    | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.                |
|                    | Лежание на спине с плавательной доской.                   |



Таблица 13

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

|                    |  |
|--------------------|--|
| Навык плавания     | Контрольное упражнение   |
| Ныряние            | Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).  |
|                    | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.                            |
| Продвижение в воде | Плавание на груди с работой рук, с работой ног.                                      |
|                    | Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.                            |
| Выдох в воду       | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.                                 |
|                    | Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду      | Прыжок головой вперед.   |
|                    | Прыжок ногами вперед в глубокую воду.  |
| Лежание            | Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.                                     |
|                    | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.                           |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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



#### РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника /Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольномобразовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. 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.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. 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.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
12. 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»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. 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.





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

|                      | Владелец сертификата: организация, сотрудник   | Сертификат: серийный номер, период действия   | Дата и время подписания   |
|----------------------|--|---|---|
| Подписи отправителя: |  МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЖУРАВУШКА»<br>Чернышова Ольга Николаевна, Заведующий | 029BA15C00C6ACCD8E4F500E40DBAED9F<br>5<br>с 05.02.2021 08:32 по 05.02.2022 08:33<br>GMT+03:00 | 06.12.2021 07:03 GMT+03:00<br>Подпись соответствует файлу документа |
| Подписи получателя:  |  МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЖУРАВУШКА»<br>Чернышова Ольга Николаевна, Заведующий | 029BA15C00C6ACCD8E4F500E40DBAED9F<br>5<br>с 05.02.2021 08:32 по 05.02.2022 08:33<br>GMT+03:00 | 06.12.2021 07:04 GMT+03:00<br>Подпись соответствует файлу документа |