

Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад №1» г. Воркуты
«Ичӧт школа-челядьӧс 1 №-а видзанін» Воркута
Карсамуниципальной велӧдан учреждение

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБОУ
«Начальная школа – детский сад № 1»
г. Воркуты
Протокол от 22.12.2023 года № 03

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Начальная школа – детский
сад № 1» г. Воркуты
от 22.12.2023 года № 726/01-12

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по плаванию для детей от 3-х до 7(8)-ми лет
на 2023 - 2024 учебный год
(разработана в соответствии с Федеральным государственным
образовательным стандартом дошкольного образования, Федеральной
образовательной программой дошкольного образования)
Срок реализации программы: 4 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Цель и задачи реализации программы.
- 1.2. Принципы и подходы к формированию программы.
- 1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Описание образовательной деятельности.
- 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
- 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.
- 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.
- 2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Методические материалы и средства обучения воспитанников.
- 3.2. Условия реализации программы.
- 3.3. Предметно-развивающая среда бассейна.
- 3.4. Методическое обеспечение программы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по плаванию (далее - Программа) разработана в соответствии сФОП ДО и ФГОС ДО, образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения «Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты, и отражает особенности содержания и организации физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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 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.

В МБОУ «Начальная школа – детский сад №1» г. Воркуты проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- Организованную образовательную деятельность по плаванию;
- Развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая Программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

При разработке Программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г. регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,

- Конвенцией о правах ребенка ООН;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав;

- Образовательную программу муниципального бюджетного образовательного учреждения «Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты.

В основе Программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная Программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка. Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строится 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.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всемирно разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможности научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила. Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована 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

плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп: - младшей - средней - старшей - подготовительной. Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год (с января 2024 года).

Эффективность плавания в физкультурно-спортивной работе с детьми дошкольного возраста. Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

1.1. Цель и задачи реализации программы.

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

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

Оздоровительные:

1. укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
2. содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
3. совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
4. расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
5. развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

1. формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
2. учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
3. развивать физ. качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

1. воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
2. формировать стойкие гигиенические навыки;
3. формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
4. способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты:

- ✓ укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- ✓ расширение адаптивных возможностей детского организма;

- ✓ повышение показателей физического развития детей;
- ✓ расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ формирование основных плавательных навыков;
- ✓ развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- ✓ развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувств радости и удовольствия от движения;
- ✓ формирование нравственно-волевых качеств.

1.2. 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.

1.3. 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 ребёнка, 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 закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

ФГОС	Образовательная область «Физическое развитие» плавание		
	4-5	5-6	6-7
Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок погружается в воду и ориентируется в ней; - сформирован навык горизонтального положения тела в воде. - Плавает с доской при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди. - сформированы гигиенические навыки: - раздевается и одевается в определенной последовательности; - аккуратно складывает и вешает одежду; - самостоятельно пользуется полотенцем; - последовательно вытирает части тела 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок скользит на груди, спине с различным положением рук. - Согласовывает движением ног с дыханием. - Знаком с движением рук и ног при разных способах плавания: кроль на груди, спине, брасс, дельфин. - Плавает облегченным способом. - сформированы гигиенические навыки: - быстро, аккуратно одевается; - раздевается; - самостоятельно моется под душем мылом и мочалкой; - тщательно вытирает все тело полотенцем в определенной 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок скользит на груди, спине с различным положением рук. - Согласовывает движением ног с дыханием. - Знаком с движением рук и ног при разных способах плавания: кроль на груди, спине, брасс, дельфин. - Плавает облегченным способом. - Прыгает с бортика. - Умеет расслабляться в воде, знает способы отдыха. - Сформированы гигиенические навыки: - быстро одевается и раздевается; - правильно моется под душем, пользуясь

<p>(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>		<p>последовательности</p>	<p>мочалкой; - насухо вытирается; - следит за чистотой принадлежностей для бассейна.</p>
---	--	---------------------------	--

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.	Приобретение опыта в двигательной деятельности детей (упражнения, направленные на развитие координации, гибкости)	*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.	•Беседы, занятия, подвижные и спортивные игры. •Игры-эстафеты. •Спортивные развлечения и праздники. •Упражнения, игры ознакомления со свойствами воды. •Упражнения для специальной подготовки. •Использование элементов прикладного плавания. •Разучивание комплекса упражнений на суше. •Диагностирование (для самооценки) •Здоровье сберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьесформирующие технологии.
	Упражнения, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук, а также с правильным, не наносящем ущерб организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.		•Технологии обучения ЗОЖ: Подвижные и спортивные игры. Различные гимнастики. Физкультурные занятия. Проблемно-игровые занятия. Коммуникативные игры. Самомассаж.
	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере		
	Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)	<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 	
2.	Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в	• Положительное отношение к физическим упражнениям и подвижным	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные и спортивные виды. • Игры-эстафеты.

	<p>обществе, включая моральные и нравственные ; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;</p> <p>Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками.</p>	<p>играм.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Привычка к ЗОЖ. • Безопасность на воде 	<ul style="list-style-type: none"> • Командные соревнования. • Использование элементов прикладного плавания. • Безопасные навыки выполнения физических упражнений при плавании. • Навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях.
3.	<p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, их 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 и праздниках, - о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Свойства воды • Польза плавания • Водные виды спорта • Значение воды в жизни человека. 	Беседы, занятия.
	Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Интегрированные занятия. • Формирование речевого дыхания 	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на формирование речевого дыхания. • Звуковая гимнастика. • Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи через игры,

			постановка, праздники на воде.
	Художественно-эстетическое развитие направлено на становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки, стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей	<ul style="list-style-type: none"> • Элементы синхронного плавания. • Комплексы упражнений на суше и в воде под музыкальное сопровождение 	<ul style="list-style-type: none"> • Развлечения и праздники. • Разучивание комплексов упражнений на суше и в воде. • Творческое самовыражение ребенка через физическую активность

Закономерность поэтапного формирования плавания

Этапы	Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
1 этап	Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
2 этап	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.
3 этап	Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
4 этап	Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный возраст.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние (Вдох - выдох под воду)	-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	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечнососудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками

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 всплыванию и скольжению); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников.

Традиционно различаются три группы методов.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, в соревновательной форме. Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые

способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре (традиционное; сюжетно-игровое; тренировочное; занятие, построенное на одном способе плавания; занятие по аква-аэробике; оздоровительное плавание; контрольное.)
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

- Реализация системы творческих знаний, ориентированных на овладение двигательными действиями, игровыми ситуациями, которые способствуют накоплению двигательного опыта, освоению способов их выполнения; определение назначения оборудования, инвентаря и т.д.; их особенностей и характеристик.

Методы, которые используются: наглядно-практические, в основном методы по формированию ассоциаций, установки аналогии. Основными формами работы являются занятия.

- Реализация системы творческих заданий, ориентированных на использование в новых сочетаниях освоенных двигательных действий, игровых ситуаций и т.д.; обеспечивает накопление опыта творческого подхода к использованию оборудования, инвентаря и т.д. позволяет осуществлять перенос в различные области жизнедеятельности воспитанника.

Традиционно используются словесные и практические методы; не традиционно – ряд приемов в рамках игрового метода: прием аналогии. Основными формами работы являются подгрупповые занятия и организация самостоятельной деятельности воспитанников.

- Реализация системы творческих заданий, ориентированных на преобразование сочетаний двигательных действий, игровых ситуаций, которая способствует: приобретению творческого опыта в осуществлении их изменений.

Среди традиционных методов работы – исследовательская деятельность; среди нетрадиционных – использование вариативности. Основные формы работы — это организация подгрупповой работы.

• Реализация системы творческих заданий, ориентированных на создание новых игровых ситуаций, игр, которые обеспечивает развитие умений, создание оригинальных сочетаний, двигательных действий, оборудования к ним и т.д.; ориентирование при выполнении на идеальный конечный результат развития системы. Среди традиционных методов работы могут выступать диалоговые методы, методы экспериментирования; нетрадиционных – методы проблематики, «Мозгового штурма», развитие творческого воображения и др. Основной формой работы – организация проектной деятельности детей и взрослых.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Создание условий, направленных на поддержку детской инициативности, соответствующих особенностям дошкольного возраста, предполагает:

- обеспечение эмоционального благополучия, через непосредственное общение с каждым ребенком, выражение чувства радости, своего отношения к ним;
- уважительное отношение к двигательным потребностям и интересам, к самовыражению культуры движений, к уверенности собственных возможностей;
- предоставление игрового пространства, времени для осуществления замыслов в сфере двигательной деятельности разной направленности;
- поощрения поиска вариативности двигательных действий, способов организации, более сложных игровых заданий, их комбинаций и т.д. в подвижных играх, спортивных играх и упражнениях;
- оказание поддержки и помощи в решении выбора участников совместной двигательной деятельности, проблем игровых ситуаций, принятия выполнения более сложных правил взаимодействия двигательной активности.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Основные формы взаимодействия с семьей:

- Анкетирование родителей (законных представителей).
- Дни открытых дверей
- Индивидуальные и групповые консультации
- Родительские собрания
- Оформление информационных стендов
- Создание памяток
- 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, открытости партнерство - объединение усилий служб образовательного учреждения и семьи для наиболее эффективного взаимодействия.

Ожидаемые результаты:

- Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей;
- Формирование социальных навыков по эффективному взаимодействию с ребенком на разных этапах его развития;
- Оптимизация детско-родительских отношений; Сохранение семейных ценностей и традиций;
- Возрастание интереса родителей к работе образовательного учреждения, воспитанию детей, улучшению детско-родительских отношений;
- Рост удовлетворенности родителей педагогами, специалистами и образовательным учреждением в целом.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методические материалы и средства обучения воспитанников

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

При последовательном решении задач и с использованием различных средств у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительныепогрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

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

- спасательные круги, плавательные доски;
- нарукавники;
- аква-палки;

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболееэффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие предметы и игрушки;
- мячи разного размера (пластмассовые и резиновые).
- обручи разного размера (алюминиевые и пластмассовые).

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельныхплавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию. Все игрушки яркие, разноцветные, привлекают детей к деятельности и играм вводе. Количество игрушек рассчитано на подгруппу детей одновременно занимающихсяв бассейне.

Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

возрастная группа	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год	В неделю в мин.	В месяц в часах	В год в часах
2-я младшая	1	4	36	15	1ч.	9ч.
Средняя	1	4	36	20	1ч.20мин.	12ч.
Старшая	1	4	36	25	1ч.40мин.	15ч.
Подготовительная	1	4	36	30	2ч.	18ч.

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде:

возрастная группа	количество		продолжительность	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
2-я младшая	1 раз в мес.		15-20 мин.	
Средняя	1 раз в мес.	2 раза в год	20-25 мин.	45 мин.
Старшая	1 раз в мес.	2 раза в год	25-30 мин.	до 1 ч.
Подготовительная	1 раз в мес.	2 раза в год	30-40 мин.	до 1 ч.

3.2. Условия реализации программы.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию проводятся в соответствии Санитарными правилами и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется Роспотребнадзором.

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

Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

возрастная группа	температура воды	температура воздуха	глубина бассейна
2-я младшая	+30...+32	+26...+28	0,4-0,5м
Средняя	+28...+29	+24...+28	0,5-0,6м
Старшая	+27...+28	+24...+28	0,7м
Подготовительная	+27...+28	+24...+28	0,8м

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с Санитарными правилами 2.4.3648-20).

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика.

Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому усвоению и закреплению навыков двигательных действий в воде. Игровая система обучения плаванию имеет

оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия.

Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

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 на занятиях 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:

- занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;

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

- не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;

- допускать детей к занятиям только с разрешения врача;

- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;

- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;

- научить детей пользоваться спасательными средствами;

- во время занятия 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 занятия по плаванию;

- не проводить занятие 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 на занятиях 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 инструктора по физической культуре;

- 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 по физической культуре или воспитателя.

3.3. Предметно-развивающая среда бассейна.

Предметно пространственная среда обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе приобретение плавательных навыков, развитие крупной и мелкой моторики, создает возможность общения. В плавательном бассейне имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря и пособий, обеспечивающих содержательно-насыщенную, трансформируемую, полифункциональную, вариативную, доступную и безопасную среду.

Помещение бассейна разграничено на зоны. К ним относятся: чаша бассейна, зал для разминки и уголок для формирования плавательных навыков и умений. Для создания здоровьесберегающего пространства, в целях формирования здорового образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, привития гигиенических навыков, приемов самообслуживания, в помещении бассейна оборудованы душевая и раздевальная комнаты, а так же сухой зал и помещение бассейна с чашей. Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания, плавательный бассейн обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием. Для создания содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной среды все зоны плавательного бассейна оснащены спортивно-игровым оборудованием, в сухом зале установлен спортивный комплекс, на стене установлен «скалодром». А также для занятий в сухом зале имеются силовые борды. Весь спортивный инвентарь и оборудование соответствует гигиеническим и техническим требованиям (легкое, прочное, безопасное).

3.4. Методическое обеспечение программы

1. Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения «Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты.

2. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения «Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты.

3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменёвой. – 2-е изд., перераб. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2024.