

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 348
620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16; ул. Репина, 86

Принято:
Педагогическим советом

Протокол № 7 от 11.08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ ОФП В БАССЕЙНЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ»**

Срок реализации: 1 год
Возрастная категория: 4-6 лет

Составитель: Шаламова Л.А., инструктор
по физической культуре

Екатеринбург

Оглавление

1.2	Цель программы	4
1.3	Задачи программы	4
I		
I	2.1. Продолжительность этапов освоения программы	5
·	2.2. Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию	5
·	2.3. Возрастные особенности детей компенсирующей направленности с ОВЗ (с ТНР).....	6
Н	2.4. Особенности психо-речевого развития детей с ТНР	7
О	2.5. Учебный план	8
Р		
М		
А	3.1. Календарный учебный план.....	11
Т		
И		
У	4.1 Планируемые результаты освоения программы.....	15
В		
М	4.2 Оценочные материалы достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	16
А		
С		
У		
Н		
Д		
А		
С		
М		
Ф		
Н		
О		
С		
О		
Н		
Т		
И		
О		
С		
О		
Н		
Ф		
О		
Р		
М		
У		
Н		
И		
В		
И		
Н		
И		
Г		
И		
Р		
О		
Б		
В		

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей является основой благополучия нации, и формирование здорового поколения представляет собой одну из ключевых задач развития общества. Физическая культура играет важную роль в воспитании здоровых детей с раннего возраста. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию основных физических качеств, таких как ловкость, гибкость, быстрота, сила и выносливость, а также формированию гигиенических навыков.

Плавание оказывает удивительное и многообразное влияние на детский организм. Этот вид физической активности помогает детям становиться здоровыми, сильными, ловкими и выносливыми, а также развивает в них смелость. Плавание имеет уникальные особенности по сравнению с другими физическими упражнениями: во-первых, тело находится в воде, что создает особые условия для тренировок, а во-вторых, многие движения выполняются в горизонтальном положении. Эти характеристики способствуют оздоровительным эффектам, так как волны оказывают натуральный массажный эффект на тело ребенка.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию. Отличительной особенностью программы является использование приемов и методик, помогающих в логопедическом коррекционном процессе: особое внимание уделяется развитию и дифференциации дыхания (носовое дыхание и дыхание ртом), усиление выдоха ртом, проводится самомассаж, артикуляционная гимнастика, формирование и развитие слухового внимания, памяти и фонематического восприятия, используются некоторые нейропсихологические упражнения.

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, что особенно актуально для детей с ТНР.

Программа учитывает:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- возможность освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации;
- возможность освоения ДОП детьми с ОВЗ (с ТНР);
- программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Цель программы

Главная цель данной программы заключается в формировании оптимальных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения комплексного развития психических и физических качеств детей с ТНР с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей на этапе начального обучения плаванию.

Задачи программы

Оздоровительные:

укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма; расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;

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

Воспитательные:

воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;

формировать стойкие гигиенические навыки;

формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

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

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.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов освоения программы

На занятия в дошкольном учреждении зачисляются дети с четырех до шести лет. На освоение программы отводится 36 недель. В группе допускается 5-8 человек.

Предусмотрена общая физическая, специальная физическая подготовка, а также теоретическая подготовка и выполнение контрольных упражнений.

Разделы подготовки	Объем	Комментарий
Общая физическая подготовка (%)		ОРУ на суше, разминка перед заходом в воду
Специальная физическая подготовка (%)		Сухое плавание, комплекс упражнений на суше, упражнения в воде
Теоретическая подготовка (%)		Инструктаж, объяснение
Участие в выполнении контрольных упражнений (%)		Контрольные тесты

Количество недель на год обучения: 36.

Количество занятий в неделю: 1 занятие для коррекционной группы в неделю.

Длительность занятия – 20 минут.

2.2. Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и инвентарь			
	Нудл	шт	
	Коннектор для нудла	шт	
	Плот	шт	
Дополнительное и вспомогательное оборудование и инвентарь			
	Тонущие игрушки	шт	
	Плавающие игрушки	шт	
	Игрушки-присоски	шт	
	Игрушки-кольца	шт	
	Обруч 60 см	шт	

	Мячи резиновые 15 см	шт	
	Мячики пластиковые	шт	
	Лейки	шт	
	Свисток	шт	
Экипировка (в индивидуальном пользовании) на каждого занимающегося			
	Купальник (для девочек)	шт	
	Плавки (шорты) (для мальчиков)	шт	
	Обувь для бассейна (не промокаемая, с фиксацией на пятке)	шт	
	Шапочка для плавания (тканевая)	шт	
	Очки для плавания	шт	
	Полотенце	шт	
	Халат (по усмотрению)	шт	
	Принадлежности для душа (мочалка, гель)	шт	

Инструктаж проводится устно непосредственно перед началом занятия, перед заходом детей в воду. Также размещаются плакаты либо карточки с правилами безопасности в аква-зоне бассейна, раздевалках. Перед началом сезона купания на открытой воде проводится инструктаж родителей (законных представителей) воспитанников о технике безопасности на открытой воде (возможно размещение информации на стендах, индивидуальные консультации, общее собрание).

Название инструктажа	Периодичность проведения или ситуация
Техника безопасности и правила поведения в аква-зоне бассейна	Перед началом занятия
Требования техники безопасности при занятии плаванием	Перед заходом в воду
Техника безопасности на открытой воде	Перед летним периодом

Возрастные особенности детей компенсирующей направленности с ОВЗ (с ТНР)

Возрастная категория детей с ОВЗ (с ТНР) от 4 до 7 лет. Группы формируются в результате заключения психолого-педагогической комиссии (ПМПК) по направлению комиссии по комплектованию дошкольных образовательных учреждений. Нарушения речи являются распространенной патологией у современных детей. Речевые расстройства напрямую связаны с психофизическим развитием. Проблема взаимообусловленности нарушений двигательной сферы и речевой недостаточности взаимосвязаны. У детей нарушения двигательной сферы сводятся либо к гипотонусу, либо к гипертонусу мускулатуры не только речевого аппарата, но мышц всего тела. У детей нарушена произвольная общая, тонкая и артикуляционная моторика, нарушена координация движений, а также плохая память, быстрая утомляемость, неловкость и боязливость.

Особенности физического развития детей с (ТНР) Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи (ОНР) отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, пропускают его составные части.

Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе. У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- о развитии физических качеств (у детей низкий уровень ловкости и быстроты);

- о степени сформированности двигательных навыков (у детей отсутствует автоматизация движений, низкая обучаемость).

- Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с ТНР и в то же время для определения их компенсаторного фона.

Особенности психо-речевого развития детей с ТНР

Речь и мышление тесно связаны и с точки зрения психологии представляют собой единый речемыслительный комплекс. Речь является инструментом мышления, вне языковой деятельности мысли не существует. Любая

мыслительная операция в той или иной мере опосредована речью. В первую очередь, дефекты речевой функции приводят к нарушенному или задержанному развитию высших психических функций, опосредованных речью: вербальной памяти, смыслового запоминания, слухового внимания, словесно-логического мышления. Это отражается как на продуктивности мыслительных операций, так и на темпе развития познавательной деятельности. Кроме того, речевой дефект накладывает определенный отпечаток на формирование личности ребенка, затрудняет его общение с взрослыми и сверстниками. Данные факторы тормозят становление игровой деятельности ребенка, имеющей, как и в норме, ведущее значение в плане общего психического развития, и затрудняют переход к более организованной учебной деятельности. Недоразвитие речи, особенно лексико-грамматической ее стороны, значительным образом сказывается на процессе становления ведущей деятельности ребенка. С расширением знаково-смысловой функции речи радикально меняется весь процесс игры: игра, из процессуальной становится предметной, смысловой. Именно этот процесс перехода игры на новый уровень и затруднен у детей с ТНР. В группах компенсирующей направленности уделяется особое внимание организации физического развития детей с различными нарушениями, в том числе с ТНР. Формирование полноценных двигательных навыков у детей с ТНР, активная деятельность, игра – необходимые звенья в общей системе их коррекционного обучения. Дети с речевой патологией, имеющие органическую природу нарушений, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных. Среди детей с ТНР не редкость дети, имеющие двигательную неловкость, малый объем движений, недостаточный их темп и переключаемости. Таким образом, нарушение речевой деятельности у детей с ТНР носит многоаспектный характер, требующий выработки единой стратегии, методической и организационной преемственности в решении воспитательно-коррекционных задач.

. Учебный план

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, развитие двигательной деятельности по плаванию требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления. Особенностью организации образовательной двигательной деятельности по обучению плаванию является ситуационный подход. Основной единицей образовательной деятельности выступает образовательная ситуация - такая форма совместной деятельности инструктора по физической культуре и воспитанников, которая планируется и целенаправленно организуется инструктором с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательные ситуации организуются в процессе образовательной деятельности по обучению плаванию (занятие), требования к

проведению которой согласуются с положениями действующих СанПиН. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у воспитанников новых умений и навыков в двигательной деятельности по обучению плаванию. Создаются разнообразные образовательные ситуации, побуждающие воспитанников применять свои знания и умения. Организованные инструктором образовательные ситуации ставят воспитанников перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы основных видов движений. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта воспитанников: в освоении новых, более эффективных способов деятельности. Образовательные ситуации также организуются в процессе: - подвижных игр и игровых упражнений на воде — оптимальная основа для физического, личностного и интеллектуального развития ребёнка. Подвижные игры и игровые упражнения классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребёнка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью). По видам движений (игры с бегом, на задержку дыхания, скольжением, нырянием, всплыванием и т. д.), по содержанию. К подвижным играм с правилами и игровым упражнениям относятся сюжетные и несюжетные игры и упражнения, в которых воспитанники упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, плавании, нырянии, всплывании, скольжении, задержке дыхания и т. д. - трудовых поручений (расстановка спортивного инвентаря в бассейне, во время и после выполнения двигательной деятельности по обучению плаванию); - самообслуживания (самостоятельно раздеваться, принимать душ перед занятием – мыть тело, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы). - бесед с воспитанниками о правилах безопасности на суше и в воде (бассейн); - индивидуальной работы с воспитанниками.

№	Наименование раздела программы	Тема занятия (краткое содержание)	Всего занятий	из них		Форма контроля
				теоретических	практических	
	Техника безопасности на воде и правила поведения в бассейне	1. Мы идём в бассейн! (инструктаж, ознакомление с ТБ, ознакомление с устройством аква-зоны и чаши бассейна)				опрос
	Освоение водного пространства	Это – вода. 2. Свойства воды. Профилактика водобоязни.				наблюдение за правильностью выполнения

		3. Самостоятельные движения в воде (ходьба, бег, погружение). 4. Формирование дыхания				
	Общая физическая подготовка в воде	Смотри, как могу! 5. Погружение лица с опорой на задержке дыхания. 6. Погружение лица без опоры на задержке дыхания. 7. Погружения под воду с задержкой дыхания. 8. Упражнения для рук, ног и баланса на воде. 9. Упражнения для расслабления на воде.				контроль за правильностью выполнения
Итого:						

Целевые ориентиры в освоении программы:

Формирование гигиенических навыков: добиваться, чтобы дошкольники самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Воспитанники должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому. - Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно, передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук. - Работа над дыханием: учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка. - Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища. - Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

III. Методическая часть

3.1. Календарный учебный план

Месяц	Раздел программы	Краткое содержание занятия	Занятий
Сентябрь	Провести экскурсию в бассейне. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём. Создать представление о движениях в воде. Показать, как можно играть, плавать в бассейне. Развивать силу голоса.	Беседа с детьми о пользе плавания, о правилах поведения и технике безопасности в бассейне. Демонстрация наглядных пособий. Упражнения на развитие силы и высоты голоса: «как говорит рыбка?», «как квакает лягушка?», «как кричат дельфины?». Загадки детям.	
	Знакомство с правилами поведения на воде. Учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить передвигаться по дну бассейна в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. Закреплять умение соотносить объекты по определенному признаку: по цвету и размеру, по форме. Активизировать словарь детей, побуждать проговаривать стихи. Развивать мелкую моторику. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Беседа о свойствах воды. Передвижения в воде разными способами: ходьба вперед и назад с гребковыми движениями рук; держась друг за другом; ходьба парами; ходьба с использованием образных сравнений (аист, медведь); бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости). Пальчиковая гимнастика: «Колобок». Массаж рук «Строим дом». Игры и игровые задания для ознакомления со свойствами воды: «Лодочки плывут»; «Поймай воду»; «Маленькие и большие ножки»; «Волны на море». Игры и игровые задания с речитативом: «Переправа»; «Найди свой домик»; «Тепики»; «Мы погреемся немножко»; «Утята»; Игры и игровые задания на соотношение объектов по определенному признаку: - «Найди свой домик».	
Октябрь	Учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить различным видам передвижений в воде, развивать координацию движений. Учить выполнять разные движения в воде. Показать, как плавают или тонут игрушки. Учить детей выполнять движения соответственно тексту. Активизировать словарь детей,	Передвижения в воде разными способами: ходьба и бег в разных направлениях, с заданиями; передвижения по дну бассейна прыжками. Пальчиковая гимнастика: «Осенний букет». Игровые задания: «Пузырь»; «Принеси мяч»; «Кто выше?» подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками; «Насос»- упр. парах: поочередные погружения в воду до подбородка. Игры с речитативом: «Сердитая	

	<p>побуждать проговаривать стихи. Развивать мелкую моторику. Развивать фантазию детей. Воспитывать активность, безбоязненное отношение к воде.</p>	<p>рыбка»; «Карусели». Игры на координацию движений и речи: «Кораблик»; «Медвежонок Умка и рыбки». Обливание водой из ведерка. Свободные игры с игрушками.</p>	
	<p>Учить детей самостоятельно входить в воду, ориентироваться в пространстве бассейна, уверенно передвигаться в воде. Учить упражнениям на погружение лица в воду, выдоху в воду. Учить принимать горизонтальное положение тела в воде. Развивать произвольное внимание. Развивать фонационное дыхание. Развивать мелкую моторику. Формировать доброжелательные взаимоотношения между детьми.</p>	<p>Игровые задания: «Ледокол»; «Лодочки с веслами»; «Островки». Массаж пальцев «Хвастливый краб». Игровые задания на внимание: «Повтори за мной»; «Собери картинку». Игры с погружением лица в воду: «Брод»; «Достань игрушку». Игровые задания: «Подуй на горячий чай»; «Чей выдох будет дольше?». Свободные игры с игрушками.</p>	
Ноябрь	<p>Учить детей самостоятельно входить в воду, ориентироваться в пространстве бассейна, уверенно передвигаться в воде. Учить упражнениям на погружение лица в воду, выдоху в воду. Учить принимать горизонтальное положение тела в воде. Развивать произвольное внимание. Развивать мелкую моторику. Развивать чувство ритма. Пополнять словарный запас детей. Воспитывать организованность.</p>	<p>Игровые задания: «Принеси игрушку»; «Наша Таня громко плачет..»; «У кого больше пузырей?»; «Гудок». Игровые задания у опоры: «Фонтан»; выдох на воду; выдох в воду. Игровые задания: выполнение упражнений под музыку (быстро, медленно); выполнение упражнений под счет (быстро, медленно). Пальчиковая гимнастика «Дельфины». Игры: «Мы веселые ребята»; «Щука». Свободные игры с игрушками.</p>	
	<p>Проверить освоение детьми программного материала через тестовые задания. Приучать детей правильно оценивать свои достижения.</p>	<p>Тестовые задания: упражнение «Лодочка плывет»: упражнение «Пузыри»; упражнение «Достань игрушки»; упражнение «Звезда»; упражнение «Собери картинку»; плавание с дополнительными плавательными средствами.</p>	
	<p>Закреплять умение детей свободно передвигаться и выполнять различные движения в воде. Учить погружению под воду с головой, с задержкой дыхания, открывать глаза в воде. Учить выполнять глубокий вдох, задерживать дыхание, делать длинный выдох, Развивать</p>	<p>Игровые задания: «Наездники»; «Запасливые хомячки»; «Цапли»; «Лягушата»; «Кузнечики»; «Дровосек в воде». Дыхательная гимнастика «Ворона». Игры с погружением в воду с головой: «Утка и утята»; «Море волнуется»; «Спрячемся под воду»; «Жучок-паучок».</p>	

	<p>фонационное дыхание; закреплять знания счета, геометрических фигур. Воспитывать у детей инициативу и находчивость</p>	<p>Игры: - «Кто быстрее найдет фигуру»; - «Собери и посчитай». Упражнения на фонационное дыхание: - «Шарик»; - «Ветерок». Обливание водой из ведерка. Свободные игры с игрушками.</p>	
Декабрь	<p>Учить погружаться в воду с головой и выполнять выдох в воду, открывать глаза в воде. Учить детей работать руками и ногами, как при плавании кролем. Учить принимать безопорное положение. Развивать координацию. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать мелкую моторику. Развивать внимание. Воспитывать смелость.</p>	<p>Игровые задания: «Ледокол»; «Лодочки плывут»; «Катерок». Самомассаж лица. Игровые задания у опоры: «Фонтан»; выдох в воду; «Здержи дыхание»; выпрыгивание из воды; «Стрела»; «Звезда». Игры: «Смелые ребята»; «Лягушки и цапля»; «Зеркало». Свободные игры с игрушками.</p>	
	<p>Закреплять умение погружаться в воду с головой и выполнять выдох в воду, открывать глаза в воде. Учить детей работать руками и ногами, как при плавании кролем. Закреплять знания счета, цвета, геометрических фигур. Развивать мелкую моторику. Развивать фонационное дыхание. Воспитывать активность.</p>	<p>Игровые задания: «Лошадки»; «Цапли»; «Лягушата»; «Кузнечики»; «Кто быстрее»; «Дровосек в воде». Пальчиковая гимнастика «Лисичка». Игры с погружением в воду с головой: «Утка и утята»; «Море волнуется»; «Спрячемся под воду»; «Жучок-паучок». Игры: «Кто быстрее найдет фигуру»; «Собери и посчитай»; «Найди свой домик». Упражнения на фонационное дыхание: «Шарик»; «Ветерок». Свободные игры с игрушками.</p>	
Январь	<p>Учить принимать безопорное положение в воде. Учить выполнять длительный выдох в воду. Учить детей работать руками и ногами, как при плавании кролем. Приучать детей действовать по сигналу. Развивать умение работать по схеме. Развивать умение действовать согласованно. Развивать мелкую моторику. Развивать общую речевую активность. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединиться в игре со сверстниками.</p>	<p>Игровые задания: «Кто как плавает»; «Плыви, игрушка»; «Буксир». Упражнения: «Резвый мячик»; «Летающие кольца»; «Стрела»; «Звезда». Массаж спины «ежиком». Игры: «Белые медведи»; «Невод»; «Хоровод»; «Сделай морскую фигуру»; «Море волнуется». Упражнения на дыхание: «Подуй на чай».</p>	
Февраль	<p>Учить принимать безопорное положение на груди с</p>	<p>Игровые задания: - «Насос»; - «Моторные лодки»; - «У кого больше</p>	

	<p>подвижной опорой. Учить выполнять длительный выдох в воду. Закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем, с подвижной опорой. Развивать мелкую моторику. Развивать слуховое и зрительное внимание. Развивать нравственные и волевые качества детей.</p>	<p>пузырей?». Массаж ушных раковин «Чебурашка». Упражнения с подвижной опорой: - «Я плыву» - ««Любопытные рыбки» Скольжение на груди с плавательной доской. Игры: - «Быстрые лодки»; - «Воробьи и вороны»; - «Кто как плавает»; - «Сделай морскую фигуру». Свободные игры с игрушками</p>	
	<p>Учить всплывать и лежать на поверхности воды с задержкой дыхания. Учить детей скользить на груди. Развивать чувство ритма. Развивать мелкую моторику. Пополнять словарный запас детей. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p>	<p>Игровые задания: - «Стрела»; - «Звезда»; - «Поплавок». Массаж рук, спины «ежико м». Игровые задания: - выполнение упражнений под музыку (быстро, медленно); - выполнение упражнений под счет (быстро, медленно). Скольжение на груди с плавательной доской. Игры: - «Смелые ныряльщики»; - «Караси и щука». Свободные игры с игрушками</p>	
Март	<p>Учить всплывать и лежать на поверхности воды с задержкой дыхания. Учить скольжению на груди с движениями ног. Развивать силу голоса. Развивать мелкую моторику. Воспитывать самостоятельность, смелость.</p>	<p>Игровые задания: «Звезда»; «Поплавок»; «Медуза»; «Стрела». Массаж ушных раковин «Чебурашка». Скольжение на груди с движениями ног. Игры: «Карусели»; «Наша Таня громко плачет..»; «Ветер». Свободные игры с игрушками.</p>	
	<p>Учить скользить на груди с предметом в руках. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди с движениями ног. Развивать внимание. Развивать мелкую моторику. Развивать нравственные и волевые качества детей.</p>	<p>Игровые задания: «Звезда»; «Поплавок»; «Стрела». Пальчиковая гимнастика «Дельфины». Скольжение на груди с игрушкой. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. Скольжение на груди с движениями ног. Игры: «Волшебные превращения»; «Достань игрушку»; «Быстрые лодки». Свободные игры с игрушками.</p>	
Апрель	<p>Проверить освоение детьми программного материала через тестовые задания. Приучать детей правильно оценивать свои достижения.</p>	<p>Тестовые задания: упражнение «Лодочка плывет»: упражнение «Пузыри»; упражнение «Достань игрушки»; упражнение «Звезда»; упражнение «Собери картинку»; плавание с дополнительными плавательными средствами (нудлами).</p>	
	<p>Закреплять умение всплывать и лежать на поверхности воды с задержкой дыхания. Учить выдоху в воду вовремя</p>	<p>Передвижения в воде: «Как кто плавает»; в разных направлениях и способами. Игровые задания в парах: «Насос»; «На буксире»; «У кого</p>	

	скольжение на груди с движениями ног. Развивать мелкую моторику. Развивать умение работать по схеме. Развивать общую речевую активность. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединиться в игре со сверстниками.	больше пузырей?»; «Сосчитай под водой»; «Дровосек в воде»; «Кто выше?». Игровые задания: «Звезда»; «Поплавок»; «Медуза»; «Стрела». Самомассаж лица. Пальчиковая гимнастика «Повар». Массаж рук «Строим дом». Скольжение на груди с плавательной доской. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. Скольжение на груди с плавательной доской и работой ног кролем. Игры: «Зеркало»; «Смелые ребята»; «Водолазы»; «Жучок-паучок». «Белые медведи»; «Невод»; «Хоровод»; «Сделай морскую фигуру»; «Море волнуется»; «Поезд в туннель». Игра на внимание «Сигнальщики». Свободные игры с игрушками.	
Май	Закреплять пройденный материал. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. Приучать детей правильно оценивать свои достижения.	Передвижения в воде. Погружение в воду. Нырание в воду. Всплытие и лежание на воде. Скольжение на груди, скольжение на груди с предметами в руках. Массаж, пальчиковая гимнастика по желанию детей. Игровые задания и игры по желанию детей. Свободные игры с игрушками.	

IV. Система контроля

Планируемые результаты освоения программы.

В среднем дошкольном возрасте адаптация к воде проходит быстрее, что способствует более эффективной профилактики водобоязни у детей, подготовке к занятиям плаванием.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста) • у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; • ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; • ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; • ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку

другим людям; • ребенок продолжает усвоение и совершенствование техники способа плавания; ребенок приобретает умение плавать на глубокой воде.

К концу года дети осваивают следующие навыки:

- покойно переносят попадание брызг и воды на лицо, волосы, в уши;
- вободно передвигаются в воде различными способами;
- огружаются в воду с головой у опоры с задержкой дыхания на 2-3 секунды;
- вободно участвуют в играх на воде;
- 5. Умение держаться на поверхности воды без опоры на спине и на груди;
- 6. Умение погружать лицо в воду и делать выдох ртом в воду;
- 7. Умение выполнять движение ногами в технике плавания кроль, брасс;
- 8. Умение нырять (присесть под воду) и доставать предметы в толще воды руками;
- 9. Умение совершать переворот со спины на грудь.

Оценочные материалы достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального темпа и объема освоения навыков каждым ребенком. Такая оценка производится инструктором по плаванию в рамках педагогической диагностики (текущая диагностика на каждом занятии, контрольные тесты). Уровень овладения навыками оценивается по 4-х балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол (см. приложение №1) и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируются. Оценка в 3,5 балла и выше – высокий уровень, 2,5-3,4 балла – средний уровень, 2,4 балла и ниже – низкий уровень.

№	Тестовые задания	Методика проведения тестовых заданий	Оценка	Комментарий
	Различные способы передвижения в воде	Ходьба, прыжки лицом вперед, приседания, прыжки спиной вперед	4 балла	Легко выполняет все способы передвижения, придумывает свои
			3 балла	Выполняет движения неуверенно, осторожно
			2 балла	Выполняет упражнения, держать за поручень или бортик
			1 балл	Боится отойти от бортика, отказывается выполнять
	Погружение в воду с головой у опоры	Держась за поручень или бортик, вертикально	4 балла	Безбоязненно приседает под воду, уверенно встает обратно

		присесть, полностью погрузившись под воду	3 балла	Приседает под воду, резко встает
			2 балла	Приседает под воду не полностью, резко встает
			1 балл	Боится полностью погрузиться под воду
	Спокойно переносят попадание брызг и воды на лицо, голову, в уши	Активное участие в подвижных играх, создание брызг самостоятельно. Игры проводятся в очках для плавания.	4 балла	Активно брызгается и допускает брызги и воду на своем лице, голове, в ушах
			3 балла	Брызгается, но зажмуривается или отворачивается, когда брызги летят в его сторону
			2 балла	Не брызгается, избегает попадания брызг на свое лицо, голову
			1 балл	Не участвует в подобных играх, отворачивается, закрывает лицо руками
	Лежание на груди	Из положения стоя, ноги врозь, руки на ширине плеч – лечь на воду вперед, на грудь	4 балла	Удерживается на воде около 4-5 секунд
			3 балла	Удерживается на воде в течение 2-3 секунд
			2 балла	Удерживается на воде 1 секунду
			1 балл	Может лежать на воде только с нудлом либо у опоры
	Лежание на спине	Из положения стоя, ноги врозь, руки на ширине плеч – лечь на воду назад, на спину	4 балла	Удерживается на воде около 4-5 секунд
			3 балла	Удерживается на воде в течение 2-3 секунд
			2 балла	Удерживается на воде 1 секунду
			1 балл	Может лежать на воде только с нудлом либо у опоры
	Приседы под воду (ныряния) с доставанием игрушки	Стоя, присесть под воду, вытянуть руки вперед, достать игрушку, парящую в толще воды. Выполняется на задержке дыхания.	4 балла	Легко достает игрушку руками, может продвинуться вперед в толще воды
			3 балла	Приседает под воду, но стоит на месте, дотягивается до игрушки
			2 балла	Под воду не приседает, дотягивается до игрушки рукой,

				прослеживает её глазами
			1 балл	Под воду не приседает, поднимает или отворачивает лицо от воды, берёт игрушку не глядя
	Выполнение ногами движений в технике плавания кроль, брасс у опоры (лежа на животе)	Лежа на животе, держась руками за поручень или бортик, выполнять технически верные движения ногами в стиле кроль/брасс	4 балла	Ритмично работает ногами, правильно располагая стопы, лицо лежит на воде
			3 балла	Ритмично работает ногами, правильно располагая стопы, лицо в воду не опускает
			2 балла	Сбивается с ритма работы ног, допускает технические ошибки, лицо в воду не опускает
			1 балл	Не может работать ногами, подтягивает туловище к опоре, лицо в воду не опускает
	Перевороты со спины на грудь	Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Лечь на спину, затем перевернуться на грудь	4 балла	Легко совершает перевороты, может 3-4 секунды зависать в каждом положении
			3 балла	Совершает перевороты, не зависает в воде
			2 балла	При совершении переворота проваливается под воду
			1 балл	Может лежать на воде и переворачиваться только с нудлом
	Контроль за дыханием на воде	При выполнении серии заданий ребёнок совершает вдох всегда только ртом, выдох в воду носом	4 балла	Вдох всегда ртом, выдох в воду носом
			3 балла	Вдох всегда ртом, выдох смешанный
			2 балла	Путает вдох-выдох
			1 балл	Выполняет задания на задержке дыхания
	Скольжение на груди	Из положения стоя, ноги врозь, руки вытянуты вперед, параллельны друг другу – лечь на воду вперед, опереться на воду лицом и грудной клеткой. Мягко оттолкнуться ногой от	4 балла	Принимает правильное положение тела на воде, скользит 2-3 метра
			3 балла	Прыгает на воду, скользит 2-3 метра
			2 балла	Прыгает на воду, на поверхности воды не держится

		бортика, проскользнуть на воде	1 балл	Не может принять правильное положение тела, на поверхности воды не держится
Скольжение на спине		Из положения стоя, ноги врозь, руки вытянуты над головой, присесть в воду до мочек ушей, положить голову и руки на воду. Мягко оттолкнуться ногой от бортика, проскользнуть на воде	4 балла	Принимает правильное положение тела на воде, скользит 2-3 метра
			3 балла	Прыгает на воду, скользит 2-3 метра
			2 балла	Прыгает на воду, на поверхности воды не держится
			1 балл	Не может принять правильное положение тела, на поверхности воды не держится
Выполнение ногами движений в технике плавания кроль на груди (на задержке дыхания)		Из исходного положения – стоя, руки вытянуты вперед перед собой, параллельны друг другу, мягко лечь на воду на грудь, проплыть в полной координации техникой кроль на груди. На задержке дыхания.	4 балла	Правильное положение тела на воде, проплыл 5 метров
			3 балла	Правильное положение тела на воде, проплыл менее 5 метров
			2 балла	Нет опоры на воду лицом и грудной клеткой, проплыл менее двух метров
			1 балл	Нет опоры на воду лицом и грудной клеткой, нет координации в работе рук и ног

V. Перечень информационного обеспечения

бучение детей плаванию в детском саду./ Воронова Е.К– Москва, издательство ДетствоПресс.

сокина Т.И. , Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду» книга для воспитателей детского сада и родителей. Москва, «Просвещение», 1991 г.

ищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники» Москва, Издательство «Скрипторий 2003», 2008 г Сидорова И.В. «Как научить ребенка плавать» практическое пособие. Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011 г.

околова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша». Ростов-на-Дону, Феникс, 2007 г.

тепаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания». Москва, Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005 г. Галанов А.С.

«Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников». СПб, Издательство «Речь», 2007 г.

каченко Т.А. «Развиваем мелкую моторику». Москва, ООО Издательство «Эксмо», 2010 г. • Антонов Ю.Е., Кунзецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник. оциально-оздоровительная технология 21 века». Москва, 2000 г.

ольшакова И.А. «Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста». Москва, Арктик, 2005 г. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. «Игры и развлечения на воде», Москва, 2006 г. • Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками. Растим детей здоровыми». – Москва, ТЦ Сфера, 2012 г.

еменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». СПб, Детство-пресс, 2011 г. Яблонская С.В., Циклис С.А. «Физкультура и плавание в детском саду». Москва, Тв. центр «Сфера», 2008 г.

VI. План физкультурных и просветительских мероприятий

Взаимодействие с семьёй.

Месяц	Тематика	Форма проведения
Октябрь	«Занятие в бассейне – что нужно знать»	Общее родительское собрание, информационный стенд
Ноябрь	«Физическое воспитание в семье»	Информационный стенд
Декабрь	«Плавание для детей – зачем?»	Информационный стенд
Январь	«Детский бассейн – страхи и мифы»	Индивидуальные консультации
Февраль	«Как воспитать здорового ребёнка»	Информационный стенд
Март	«О пользе плавания»	Информационный стенд
Апрель	«Физическое воспитание дошкольника»	Индивидуальные консультации
Май	«Мама, мы плывём!»	Открытое занятие
Июнь	«Безопасная вода. Техника безопасности на воде»	Общее родительское собрание, информационный стенд