



ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБДОУ детского сада № 19 г. Пензы
«Катюша»

Протокол от «30» августа 2023 г. №5

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада
№ 19 г. Пензы «Катюша»

_____ Л.Н.Воробьева

**АДАПТИРОВАННАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ**

Пенза, 2023

Оглавление

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи Программы	5
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса	5
1.4. Особенности организации образовательного процесса в плавательном бассейне.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	7
2. Содержательный раздел.....	10
2.1. Перспективное планирование по плаванию.....	10
2.2. Мониторинг результативности занятий по плаванию.....	13
2.3. Взаимодействие с родителями.....	15
3. Организационный раздел.....	18
3.1. Организация развивающий предметно – пространственной среды.....	18
3.2. Организация режима пребывания детей в плавательном бассейне	18
3.3. План физкультурно – оздоровительных мероприятий.....	19
Список использованный литературы	20
Приложение№1	22

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) (с тяжелыми нарушениями речи (далее ТНР), разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155;

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;

4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 №1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

5. Комментариями к ФГОС дошкольного образования Минобрнауки России от 28 февраля 2014 года №08-249;

6. Адаптированной образовательной программой дошкольного образования (далее АОП ДО) для обучающихся с ОВЗ (с ТНР) МБДОУ детского сада № 19 г. Пензы «Катюша», с учетом требований ФГОС ДО к организации деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Рабочая программа носит коррекционно-развивающий характер. Она предназначена для обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с ОВЗ. Рабочая программа определяет содержание работы по обучению плаванию, условия и формы коррекционно-педагогической помощи детям дошкольного возраста с ОВЗ.

ТНР у детей с нормальным слухом и сохранным интеллектом представляет собой системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон. Что трактуется как общее недоразвитие речи (далее ОНР). Речевая недостаточность при ОНР у дошкольников определяется четырьмя уровнями речевого развития и может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития.

Рабочая 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 ОВЗ;

- возможность освоения ребенком рабочей программы на разных этапах ее реализации;

- возможность освоения рабочей программы детьми с ОВЗ (с ТНР).

Приоритетное направление - использование инновационных подходов в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста с ОВЗ (с ТНР). Данная рабочая программа реализуется на базе МБДОУ детского сада № 19 г. Пензы «Катюша».

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного

возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения. 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 целей в области физического развития.

Обязательная часть рабочей программы по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ОВЗ, реализуется по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с АООП ДО для обучающихся с ОВЗ (с ТНР). Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, двигательной.

Вариативная часть адаптированной программы формируется на основе парциальной образовательной программы физического развития детей дошкольного возраста «Здоровый дошкольник» Е.Ф. Купецковой. А также с учетом рекомендаций, отраженных в таких программах как:

- «Обучение плаванию в детском саду», под редакцией Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной;

- «Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет» Ю.А. Кириллова.

Срок реализации рабочей программы рассчитан на 2 года: для детей 5-6 лет и 6-7 лет.

В рабочей программе по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ОВЗ (с ТНР):

- определены возможности развития дыхательной функции (через водную среду), как одной из основной при постановке речевого дыхания у дошкольников (диафрагмального, продолжительного, сильного, постепенного), согласованность дыхания и движения при плавании;

- представлены методы коррекционной работы в повышении уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в процессе занятий в плавательном бассейне детского сада;

- обоснованы комплекс средств, форм занятий, приемы коррекции и оздоровления, реализации индивидуально - дифференцированного подхода;

- определено влияние серии коррекционно-развивающих и оздоровительных методов, направленных на повышение уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях детского сада, и семей воспитанников.

В плавательном бассейне детского сада успешно решаются задачи коррекционного характера. Совместная работа педагога - психолога, учителя - логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре и инструктора по плаванию делают занятия в бассейне эмоциональными и интересными. Проводятся тематические досуги и спортивные праздники на воде. Всё это позитивно влияют на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения программы, и решается главная задача оздоровления детей в детском саду через обучение плаванию.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы – содействовать оздоровлению, закаливанию дошкольников, формировать навыки плавания, увеличить двигательный запас детей в воде.

Задачи:

1. создавать условия для оздоровления детского организма, совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
2. формировать элементарные навыки плавания;
3. способствовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.) и нравственно – волевых качеств (смелость, настойчивость, уверенность в себе);
4. обеспечивать умение владеть своим телом в непривычной среде;
5. формировать привычку культурно – гигиенических навыков;
6. способствовать воспитанию чувства заботы о своем здоровье.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательный 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.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие детей 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;
- 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.

Формирование рабочей программы основано на следующих подходах:

1. Самоценность детства – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.
2. Субъектно-деятельностный подход заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются:
 - активность и избирательная направленность;
 - инициативность;
 - свобода выбора;
 - самостоятельность;

- коммуникативность;
- творчество.

3. Личностно-ориентированные подходы:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

4. Системно - деятельностные подходы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

1.4. Особенности организации образовательного процесса в плавательном бассейне.

Первый год обучения

Изначально дети знакомятся с основными правилами: входить в воду по разрешению инструктора по плаванию, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу, не бегать, не кричать, внимательно слушать инструктора.

Основные задачи начального обучения на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по - одному, группой, вдоль бортика, на носках, на пятках и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием бедра и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, с продвижением вперед.

Дети должны освоить погружение под воду. Обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ производится подгруппами по 12 человек. Во время обучения большое внимание уделяется одновременному воздействию на моторную и психическую сферу детей. На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) в течение непродолжительного времени, тем самым, получая представления о выталкивающей и поддерживающей силе воды, также дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох и выдох в воду.

Второй год обучения

Для совершенствования навыков плавания упражнения усложняются, повышаются требования к самостоятельности детей, их социализации.

Занятие начинается с построения группы, ОРУ на суше и воде (Упражнения должны быть энергичными). Количество повторений, упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек одинакова.

На втором году обучения идет освоение навыков лежания на воде, всплытия, скольжения. В обучении плаванию детей 6-7 лет используются разнообразные бессюжетные и сюжетные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся сначала на суше, а потом разучивают их в воде. Также идет обучение таким упражнениям, как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда» и т.д.

Для обучения детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ плаванию используется поэтапное обучение каждому движению в воде.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом реализации рабочей программы по обучению плаванию дошкольников с ОВЗ (с ТНР) следует считать:

<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
1. Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.	1. Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.
2. Знать правила поведения в воде и на суше.	2. Знать правила поведения в воде и на суше.
3. Знать названия способов плавания.	3. Совершенствовать дыхание с поворотом головы.
4. Знать значение прикладного и оздоровительного плавания.	4. Выполнять многократные выдохи в воду (10-12 раз).
5. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.	5. Задерживать дыхание на 15-20 секунд.
6. Нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.	6. Нырять в обруч, проплывать тоннель, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде.
7. Выполнять серии выдохов в воду 8-10 раз	7. Скользить на груди и спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»)
8. Выполнять упражнение на задержку дыхания (10-15 сек.).	8. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка» на спине и груди.
9. Выполнять скольжение в разных положениях (на груди и спине с плавательной доской).	9. Знать способы плавания «басс» и «дельфин».
10. Плавать с плавательной доской с работой ног на груди и спине.	10. Пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «басс».
11. Выполнять упражнения «Поплавок», «Стрела», «Медуза», «Звёздочка».	11. Уметь оказывать помощь тонущему в воде.

Образовательная область «Физическое развитие».

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно

чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребёнка.

Ребенок старшего дошкольного возраста физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Ребёнок способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Воспитанник способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Шестой год жизни.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника.

Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретённых на занятиях в средней группе. Упражнения на воде и игры выполняются без поддержки взрослого. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений.

В подвижных играх дети осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получают представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширяют представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получают представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в помещениях бассейна.

Седьмой год жизни.

В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой плавания. Большинство детей осваивают плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребёнок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их

проведения остаётся прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретённые навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр –эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребёнка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к воде, (наблюдение за ребёнком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий). Дети получают сведения о рационе питания (объём пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Сформируют представления о значении двигательной активности в жизни человека, об активном отдыхе, о пользе закаливающих процедур; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; расширят представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2. Содержательный раздел

2.1. Перспективное планирование по обучению плаванию.

Старшая группа.

Задачи обучению плаванию	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Учить свободно передвигаться в воде, используя все виды ходьбы, бега, прыжков.									
1. Передвижения по дну бассейна шагом, бегом, прыжками.	+	+	+						
2. Передвижения в воде в сочетании с гребковыми движениями рук.	+	+	+						
3. Передвижения в воде на руках по дну бассейна в сочетании с дыханием				+	+	+			
2. Научить погружаться в воду, открывать глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.									
1. Погружение в воду с открыванием глаз, передвижения в воде.	+	+	+						
2. Погружение в воду и всплытие («Медуза»).			+	+	+	+			
3. Погружение в воду, обхватывание коленей, всплытие («Поплавок»)				+	+	+	+		
3. Учить полному выдоху в воду с поворотом головы.									
1. Выдох на границе воздуха и воды.	+	+	+						
2. Вдох и выдох в воду.			+	+	+				
3. Вдох и выдох с поворотом головы.					+	+	+	+	+

4. Научить скольжению на груди и спине.									
1. Скольжение на груди и спине с задержкой дыхания.				+	+				
2. Скольжение на груди и спине в сочетании с дыханием					+	+	+		
3. Выполнение скольжения на груди и спине с поддерживающим предметом, работая ногами, как при плавании способом «кроль».						+	+	+	+
4. Скольжение на груди и спине без предметов в сочетании с дыханием.							+	+	+

Подготовительная группа.

Задачи обучению плаванию	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Учить погружаться в воду, открывать глаза, передвигаться и ориентироваться под водой									
1. Погружение в воду с открыванием глаз, передвижения воде.	+	+	+						
2. Погружение в воду и всплытие («Медуза»).	+	+	+						
3. Погружение в воду, обхватывание коленей, всплытие («Поплавок»).	+	+	+	+					
2. Учить полному выдоху в воду с поворотом головы.									
1. Вдох и выдох в воду	+	+	+						

2.Вдох и выдох с поворотом головы.			+	+	+	+			
3.Погружение в воду, обхватывание коленей, всплытие («Поплавок»)			+	+	+	+	+		
3.Учить полному выдоху в воду с поворотом головы.									
1.Выдох на границе воздуха и воды.	+	+	+						
2.Вдох и выдох в воду.			+	+	+				
3.Вдох и выдох с поворотом головы.					+	+	+	+	+
4.Учить скольжению на груди и спине.									
1. Скольжение на груди и спине без предметов в сочетании с дыханием.				+	+				
2. Выполнение скольжения на груди и спине с поддерживающим предметом, работая ногами, как при плавании способом «кроль».					+	+	+		
3.Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине.						+	+	+	+
4. Совершенствовать технику плавания выбранным способом.							+	+	+

2.2. Мониторинг результативности занятий по плаванию

Реализация рабочей программы по обучению плаванию, предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности - 2 раза в год. В процессе диагностики исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком. Получаемая в ходе наблюдения информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей (законных представителей) о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Оценка плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

<i>Возрастная группа</i>	<i>Задача</i>
<i>Старшая группа</i>	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. Более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
<i>Подготовительная к школе группа</i>	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. 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.

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменовой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на

каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируются.

3,5 балла и выше - высокий уровень;

2,5- 3,4 балла - средний уровень;

2,4 балла и ниже- низкий уровень.

Тестовые задания и критерии для детей 6 - 7 лет.

1. «Торпеда» на груди или на спине: 4 б- 8 м; 3 б- 6-7 м; 2 б- 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

2. Кроль на груди в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.

3. Кроль на спине в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

Пример оформления оценочного листа тестовых заданий по плаванию представлен в Приложении №1.

Методика проведения диагностики.

1. «Торпеда» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.

3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть 8 м комбинированным способом (руки-басс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами

№	Плавательные движения	Цвет		
		Высокий (красный)	Средний (зелёный)	Низкий (синий)
1	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно

				запрокинута назад)
3	Движения ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь
4	Движения руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
5	Движения руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
6	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
7	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

2.3. Взаимодействие с родителями

Родителей (законных представителей) знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных досугах, праздниках, днях здоровья, походах и экскурсиях). Для родителей (законных представителей) составляются рекомендации по организации здорового образа жизни в семье.

Спортивные мероприятия в детском саду с родителями (законными представителями) проводятся в различных формах. А участие в соревнованиях детей и родителей (законных представителей) благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает взрослых поощрять спортивные интересы ребенка.

Инструктор по физической культуре, активно вовлекает родителей (законных представителей) в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Примерное перспективно - тематическое планирование работы с родителями

Сентябрь				
Неделя	1	2	3	4
Форма проведения	Беседа	Консультация папка - передвижка	Консультация папка - передвижка	Консультация информационный стенд
Тема	«Влияние занятием плаванием на здоровье малышей»	«Закаливающие процедуры»	«Гигиенические правила которые следует соблюдать»	«Что должны знать родители когда их ребенок учится плавать»
Октябрь				
Неделя	1	2	3	4
Форма проведения	Родительское собрание	Памятка	Консультация папка - передвижка	Размещение информации на сайте ДОУ
Тема	«Предупреждение боязни воды»	«Дыхательная гимнастика, как средство обучению плаванию»	«Правила безопасности на занятиях по плаванию»	«Умение плавать необходимо для жизни»
Ноябрь				
Неделя	1	2	3	4
Форма проведения	Индивидуальная консультация	Консультация папка - передвижка	Консультация папка - передвижка	Консультация папка - передвижка
Тема	«Упражнения для освоения с водой»	«Влияние занятиям плаванием на детский организм»	«Упражнения для освоения техники плавания»	«Средства гигиенического воспитания»
Декабрь				
Неделя	1	2	3	4
Форма проведения	Консультация папка - передвижка	Дистанционное обучение	Консультация папка - передвижка	Консультация на сайте ДОУ
Тема	«Дыхательная гимнастика, как подготовка к плаванию»	«Подводящие и подготовительные упражнения на суше»	«Купание в бассейне залог здоровья»	«Учимся нырять - играя»
Январь				
Неделя	1	2	3	4
Форма проведения		Консультация	Консультация	Памятка
Тема		«Первые трудности в обучении плаванию»	«Игры и развлечения на	«Водные процедуры»

			воде»	
<i>Февраль</i>				
Неделя	1	2	3	4
Форма проведения	Консультация	Фотовыставка	Консультация	Дистанционное обучение
Тема	«Закаливание дома»	«Плавание в ванной, упражнения на дому»	«Индивидуальные физические возможности детей»	«Комплекс гимнастических упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями»
<i>Март</i>				
Неделя	1	2	3	4
Форма проведения	Оформление стенда фотографиями	Консультация на сайте ДОУ	Дистанционное обучение	Консультация папка - передвижка
Тема	«Игровые упражнения на суше для обучения плаванию»	«Дыхательная гимнастика для малышей»	«Влияние плавания на сердечно-сосудистую деятельность организма»	«Упражнения с предметами для формирования правильной осанки»
<i>Апрель</i>				
Неделя	1	2	3	4
Форма проведения	Консультация папка - передвижка	Презентация	Дистанционное обучение	Дистанционное обучение
Тема	«Здоровый образ жизни в семье»	«Здоровьесберегающие технологии»	«Упражнения для освоения с водой»	«Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения»
<i>Май</i>				
Неделя	1	2	3	4
Форма проведения	Дистанционное обучение	Фотоотчет	Консультация папка - передвижка	Буклеты
Тема	«Влияние занятий плаванием на здоровье малышей»	«Мы плаваем, играем здоровье закаляем»	«плавание с родителями летом»	«Спортшколы по плаванию, секции»

3. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно – пространственной среды плавательного бассейна.

Оборудование:

- длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки для обучения плаванию;
- водный баскетбол.

Инвентарь:

- плавательные доски;
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана;
- гантели из легкого плавучего материала;
- гири из легкого плавучего материала;
- надувные: круги, мячи, игрушки;
- нарукавники;
- тонущие игрушки:
- гимнастические палки;
- обручи;
- пластмассовые кубики;
- нестандартное оборудование (баскетбольное кольцо, цели для метания, тонущие игрушки, нудлы и др.)

3.2. Организация режима пребывания детей в плавательном бассейне

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря 0,5 – 1%-ным раствором хлорамина;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды (моют мыльно-содовым раствором, чистят щетками, ополаскивают горячей водой из шланга);
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией;
- осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)
Старшая	+ 28... +29 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С
Подготовительная к школе	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С

Обеспечение безопасности занятий по плаванию:

- занятия 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 погружаться 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 с группами, превышающими 13-14 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 занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии;
- не проводить занятия 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 подготовленность 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 занятий.

3.3. План физкультурно – оздоровительных мероприятий

<i>Название мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
Открытое занятие для родителей «Учимся играя!»	сентябрь - октябрь
Досуг, эстафеты и игры с водой	ноябрь
Практикум для родителей «Растем здоровыми!»	декабрь
Досуг, игры с водой	январь
Соревнования по прикладному плаванию «Юный спасатель!» (посвященные Дню Защитника Отечества)	февраль
Практикум для родителей «С водой дружить – здоровым быть!» (Средства закаливания)	март
Праздник на воде «Дельфиненок!», «Умею плавать!», «Первенство по плаванию»	апрель - май

Список использованной литературы.

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: Детство-пресс, 2003.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991.
3. Антонов Ю.Е., Кунзецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века. - М.: 2000.
4. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Здоровый образ жизни/ Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. – М.:Школьная пресса, 2007.
5. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: Аркти, 2005.
6. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
7. Глебова С.В. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия. - Воронеж ТЦ Учитель, 2006.
8. Егоров Б.Б., Верерникова О.Б., Яковлева А.В., Зайцева Т.Д., Панова Г.И., Пересадына Ю.Е. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн- фитобар-сауна. - М.: 2004 .
9. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. - СПб: Детство-пресс, 2005.
10. Железняк Н.Ч., Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2010.
11. Кареева Т.Г. Образовательное пространство ДОУ. Формирование ЗОЖ у дошкольников (Планирование, система работы). - Волгоград: Учитель, 2011.
12. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
13. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5-6 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
14. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. - М.: Сфера, 2005.
15. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб: Литера, 2008.
16. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Пособие для медицинских работников и воспитателей. - М.: Аркти, 2002.
17. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде.- М.:2006.
18. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2009
19. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка/ пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Издательство Аркти, 2000.
20. Маханева М.Д. Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ. – М.: Творческий центр, 2006.
21. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб: Детство-пресс, 2012.
22. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок (система оздоровления дошкольников). – Воронеж, 2007.
23. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос 2001.
24. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство Скрипторий, 2003.
25. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001.

26. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Растим детей здоровыми. - М.: ТЦ Сфера, 2012 .
27. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Обруч, 2010.
28. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. - М.: Айрис Пресс, 2011.
29. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.- СПб: Детство-пресс, 2011 г.
30. Шелухина И.П. Мальчики и девочки. Дифференцированный подход к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. – М.: Творческий центр «Сфера», 2008.
31. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.- М.: Тв. центр «Сфера», 2008.

Оценочные тесты по обучению плаванию детей 5-7 лет

№ п/п	Ф.И. ребенка	Торпеда	Кроль на груди	Кроль на спине	Плавание произвольным способом	Сумма баллов
1.						
2.						