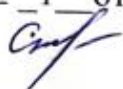


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 349

Принята
Педагогическим советом
протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

Секретарь



Утверждаю:

Заведующий

МАДОУ – детский сад № 349

В.В. Власова

Приказ № 48-о от «28» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-7 ЛЕТ)
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАСЛЕННОСТИ
«Плывать здорово»**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Составитель:

Инструктор по физической культуре Бунькова Т.А.

Заместитель заведующего А.В. Куренкова

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Содержательный раздел	
1.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми навыков плавания	8
1.1. 1. Методы обучения	8
1.2. Методические приемы	9
1.3. Виды дополнительной платной услуги «Плавать здорово».....	12 14
1.4. Средства обучения плаванию	
2. Образовательная деятельность	
2.1. Учебный план	16
2.2. Планирование плавательной подготовленности детей	17
2.3. Тематический план обучения плаванию детей	18
2.4. Перспективное планирование занятий по плаванию по месяцам	21
3. Технология мониторинга достижения детьми планируемых результат освоения программного материала по плаванию	28
3.1. Требования к уровню подготовленности воспитанников	29
3.2. Планируемые результаты освоения программы	34
4. Оборудование для проведения занятий по плаванию	37
5. Список литературы	38

Пояснительная записка

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

- «Конвенцией о правах ребенка»;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями).

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура.

Дополнительно к организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре включается ООД по плаванию, которая, способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях, приравненных к районам Севера, имеет свои региональные особенности. Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно-климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на организм. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма.

Кроме того, в районах Севера наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня. Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования «Плывать здорово» (далее Программа) предназначена для детей дошкольного возраста от 4 до 7 (8) лет. Организованная образовательная деятельность проводится с 1 сентября по 31 мая. Срок реализации программы - 1 год обучения.

Дополнительная образовательная услуга «Проведение занятий по обучению детей плаванию» реализуется по программе «Игры на воде», которая разработана на основе программ Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной «Обучение плаванию в детском саду», Р.А.Бородич, Л.А.Назаровой «Коррекционное плавание». Программы одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и рекомендованы Министерством образования РФ.

Услугу оказывает инструктор по физической культуре (плаванию) первой квалификационной категории в соответствии с учебным планом, в бассейне дошкольного учреждения.

Группу могут посещать от 10 до 12 воспитанников детского сада два раза в неделю, в возрасте от 4 до 8 лет.

Цель программы: создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития.

Задачи программы:

- 1) учить плавательным навыкам и умениям;
- 2) укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- 3) содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- 4) совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- 5) расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- 6) развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Принципы обучения:

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. *Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. *Активность.* Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
4. *Наглядность.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование
5. *Последовательность и постепенность.* При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.
6. *Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

Значимые характеристики детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь.

Характеристика особенностей развития детей

Организованная деятельность физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации.

Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг. (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дд3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге-еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических

сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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.

Подготовительная часть (3-5 минут). Построение детей, объяснение задач по плаванию в доступной форме, выполнение обще развивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (15-30 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов работы.

Дополнительная образовательная услуга «Плывать здорово» проводится два раза в неделю. Для детей 4 года жизни - 15 минут, для детей 5 года жизни - 20 минут, для детей 6 года жизни - 25 минут, для детей 7 и 8 года жизни – 30 минут.

Оценка усвоения программного материала по плаванию осуществляется 2 раза в год. Инструментарий диагностики прилагается.

1. Содержательный раздел

1.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми навыков плавания

1.1.1. Методы обучения

Метод обучения - это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические.

Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений.

Контроль за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) оставляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения в целом - имеется в виду плавание одним из способов в полной координации. Этот метод не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

Соревновательный и контрольный методы.

1.1.2. Методические приемы

Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером.

Необходимо предварительно объяснить и показать детям способ поддержки, установить очередность его выполнения, определить задачи выполняющего и поддерживающего.

Используя этот прием, следует приучать детей (особенно поддерживающих) контролировать качество выполнения упражнения партнером, помогать в устранении ошибок. Как правило, этот прием применяется в работе со старшими дошкольниками.

Контрастные упражнения.

Например, педагог дает задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды должна быть на уровне груди). Если предварительно выполняются глубокий вдох и задержка дыхания, то сделать это невозможно. Однако, выдыхая воздух по мере приседания и погружения, ребенок выполнит задание - сядет на дно. Следовательно, предварительный глубокий вдох и последующая задержка дыхания удерживают тело у поверхности воды, а при выдохе оно погружается в воду. Другое упражнение: в положении упора лежа сделать глубокий вдох, задержать дыхание («Воздушный шар»), прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно - не получится! Тогда выполним выдох («Гудок») — и тело ляжет на дно как «подводная лодка».

Вариативность при изучении движений.

Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений — прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. д.

Выполнение движений в соревновательной или игровой форме. В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Педагог контролирует действия занимающихся и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки.

С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приема участники должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл. Вначале это выполнение упражнения на оценку: «Кто лучше?», «Кто дальше?» (продвинет игрушку, выполнит скольжение), «Кто точнее?» (поднырнет под плавающий круг) и т. д.

Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений.

Педагог отмечает, что на мелком месте его подопечные выполняют упражнения хорошо. Для проверки прочности изучаемых навыков детей временно переводят на более глубокую часть бассейна, где им предлагается выполнить те же упражнения, но сначала в небольшой дозировке. Если и здесь все идет успешно, время работы в усложненных условиях увеличивается. Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т. д.

Медленное плавание. Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть же рекомендуемого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания. Однако для овладения этим приемом необходимо следующее: во-первых, научиться хорошо выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплыть хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); и в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»). Если и при медленном плавании возникнут затруднения дыхания, следует выполнить упражнение. Постепенное увеличение скорости плавания и сохранение при этом ритмичного дыхания в согласовании с движениями руками и ногами свидетельствует о прочном освоении навыка. Ребенок может, задержав дыхание или нарушив его ритм, быстро проплыть определенное расстояние, а у наблюдающих за ним складывается впечатление, о правильном согласовании движений и дыхания. Определить ошибку можно по внешним признакам; одышке, изменению цвета кожи (чаще, по покраснению) лица. Шеи, плечевого пояса. Если же ритм дыхания не нарушен, указанные признаки отсутствуют.

Выполнение движений, держась за неподвижную опору.

Для этого используют сливной желоб, специально изготовленные жерди и т. п. В условиях малогабаритных бассейнов этот прием наиболее целесообразно применять для улучшения функциональной подготовленности, когда движения ногами уже хорошо освоены в безопорном положении. Дети охотно делают это под музыку, где периодическое чередование соответственно медленного, среднего и быстрого темпа изменяет и темп выполнения движений. Если же данный прием применять для изучения движений ногами, то ребенок сможет выполнить их правильно лишь в том случае, когда примет и будет сохранять на протяжении всего упражнения правильное исходное положение, требующее предварительного освоения. Если же исходное положение будет неправильным, этот прием не принесет

никакой пользы, а лишь затруднит и увеличит сроки изучения несложных движений (в частности, кроля). Вот почему автор (в отличие от многих своих коллег) не советует использовать этот прием для изучения движений, а настоятельно рекомендует лишь как тест для плавания.

1.1.3. Виды дополнительной образовательной услуги «Плывать здорово».

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, массового купания, индивидуального обучения, контрольное.

Учебное занятие. Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме, или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

На занятии изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. д.

Примерно две трети основной части занятия посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма ребенка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

Игровое занятие. Содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т.д. Однако, нельзя исключать одно очень важное обстоятельство, которое в работе с дошкольниками может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых занятиях, когда у детей различная степень плавательной подготовленности. Если совершенно неподготовленный к пребыванию в воде ребенок будет настойчиво вовлекаться в такого рода игры, а педагог не будет замечать шалости уже «опытных» детей (например, брызгание в лицо), то подобные вольности могут развить у робкого от природы малыша водобоязнь. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, — таков путь детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой. После прохождения начального курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. Например, изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других, занятиях выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Занятие индивидуального обучения. Проводят, как правило, родители в естественных условиях или домашних бассейнах. Независимо от условий проведения такое занятие имеет свою специфику и требует тщательной организационной и методической подготовки.

Контрольное занятие. На нем проводится мониторинг плавательных умений. Диагностику целесообразно проводить в тестовой или в соревновательной форме.

Занятие массового купания. Его можно проводить с дошкольниками в летнее время на естественных водоемах, соблюдая при этом необходимые правила. Занятия этого типа, как правило, призваны способствовать закаливанию детей, их активному двигательному развитию, выработке умения ориентироваться в воде, совершенствованию ранее приобретенных навыков.

Основные средства, используемые на занятии, — игра и проведение специальных плавательных упражнений в игровой форме, оборудование для проведения занятий по плаванию.

1.1.4. Средства обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

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;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

2. Образовательная деятельность

2.1. Учебный план

Продолжительность дополнительной образовательной услуги «Плавать здорово» и их количество для всех возрастных групп представлены в таблице:

Группа	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в уч. год	Продолжительность занятий	Количество детей
5 год жизни	1	4	36	20 мин	10-12
6 год жизни	1	4	36	25 мин.	10-12
7 и 8 год жизни	1	4	36	30 мин	10-12

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

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

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	20-25 мин	
Старшая	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	40 мин	до 1 часа

2.2. Планирование плавательной подготовленности детей, посещающих группу «Плывать здорово»

Наименование упражнений	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Упражнения на суше	Ознакомле ние и повторени е	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой		+	+	+	+				
Упражнения в воде: дыхательные упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения по освоению специальных плавательных навыков		+	+	+	+	+	+	+	+
Ныряние в длину						+	+	+	+
Контрольные занятия		+	+	+	+	+	+	+	+

Игры и эстафеты на воде		+	+	+	+	+	+	+	+
Праздник на воде, соревнования				+		+			

2.3. Тематический план по обучению плаванию детей

№	Тема	Количество часов
1	Правила поведения и безопасности в бассейне	На каждом занятии
2	Упражнения на дыхание	По мере усвоения
3	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль»	По мере усвоения
4	Погружения под воду (серийное)	По мере усвоения
5	Работа ног с неподвижной опорой в стиле «кроль»	По мере усвоения
6	Плавание на спине с подвижной опорой в стиле «кроль»	По мере усвоения
7	Плаваем на груди с подвижной опорой в стиле «кроль»	По мере усвоения
8	Лежание на груди с опорой	По мере усвоения
9	Скольжение на груди с подвижной опорой	По мере усвоения

10	Упражнения в технике плавания «кроль»	По мере усвоения
11	Скольжение на груди без опоры	По мере усвоения
12	Работа ногами стилем «кроль» без опоры	По мере усвоения
13	Вход в воду скольжением	По мере усвоения
14	Координация в работе рук и ног в стиле «кроль»	По мере усвоения
15	Лежание на поверхности воды без опоры	По мере усвоения
16	Плавание на груди удобным способом	По мере усвоения
17	На груди с полной координацией удобным способом	По мере усвоения
18	Отрабатываем навыки плавания удобным способом	По мере усвоения
19	Скольжение е на спине	По мере усвоения
20	Скольжение и плавание на спине удобным способом	По мере усвоения
21	Плавание на спине удобным способом	По мере усвоения
22	Скольжение и плавание на спине в стиле «кроль»	По мере усвоения
23	Отрабатываем технику плавания на груди удобным способом	По мере усвоения

24	Плавание на груди и спине удобным способом	По мере усвоения
25	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения
26	Играем и плаваем	По мере усвоения
27	Техника работы рук на спине в стиле «кроль»	По мере усвоения
28	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения
29	Скольжение сквозь обруч на груди, на спине	По мере усвоения
30	Свободное плавание удобным способом	По мере усвоения
31	Ныряние сквозь обруч	По мере усвоения
32	Техника плавания удобным способом	По мере усвоения
33	Итоговая деятельность	По мере усвоения
34	Свободное плавание	По мере усвоения
Итого		60

2.4. Перспективное планирование занятий по плаванию по месяцам

Сентябрь

1 неделя: Цель: Вспомнить и повторить знакомые упражнения. Добиваться их точного выполнения. Выявить уровень подготовленности детей. Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения. Ход: Маленькие и большие, Цапли, Лодочка, Лошадки, Кто выше, Моторчики, Кто больше пузырей, Игра «Море волнуется».

2 неделя: Цель: Отрабатывать работу рук и ног у бортика. Закреплять вход в воду скольжением. Добиваться четкого выполнения команд. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Лягушки, Медуза кругом, Моторчики, Стрелка, Торпеда, Игра «Лягушки и щуки».

3 неделя: Цель: Продолжать учить выполнять 10-12 погружений. Задерживать дыхание на длительное время. Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость. Ход: Лодочка, Гуси, Цирковые лошадки, Медуза кругом, Лягушки, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Игра «Поезд в тоннель».

4 неделя: Цель: Отрабатывать движения ног при плавании с доской. Упражняться в глубоком дыхании при плавании. Воспитывать решительность. Ход: Проплыви дальше, Стрелка, Пружинка, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Эстафета с нырянием».

Октябрь

1 неделя: Цель: Учить плавать на спине с помощью доски. Выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Воспитывать организованность. Ход: Ходьба в построении, Стрелка, Смелые ребята, спрячься, Торпеда, Игра «Водолазы».

2 неделя: Цель: Закреплять умение лежать на груди на доске. Учить скользить на спине. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость. Ход: Ходьба в построении, Гуси, Зайцы, Дельфины, Стрелка, Пружинка, Кто больше пузырей, Игра «Жучок-паучок».

3 неделя: Цель: Закреплять умение лежать на груди с доской. Скользить на спине. Делать полный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Лодочка, Медуза, Смелые ребята, Стрелка, Дыши правильно, Игра «Охотники и утки».

4 неделя: Цель: Лежать на груди доской. Упражняться в скольжении на груди с доской. Упражняться в заныревании. Воспитывать желание заниматься. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

Ноябрь

1 неделя: Цель: Развлечение на воде. Учить использовать навыки и умения в играх. Доставить детям радость от общения с водой. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

2 неделя: Цель: Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх. Ход: Ледокол, Кто быстрее, Спрячься, Стрелка, Дельфины, Торпеда, Игра «Ловишки с поплавком».

3 неделя: Цель: Закреплять умение работать ногами, стиль «кроль». Плавать под водой в очках. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать организованность. Ход: Упражнения с мячом, Дельфины, Лошадки, Торпеда. Волчок, Покажи пятки, Игра «Услышь свисток».

4 неделя: Цель: Упражняться в заныревании. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании любым способом. Ход: Упражнения с хлопками, Поезд в тоннель, Моторчики, Стрелка, Пружинка, Игра-соревнование «Мы пловцы»

Декабрь

1 неделя: Цель: Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде. Ход: Ходьба в построении, Ледокол, Озорные лягушата, Волчок, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Пружинка, Игра «Верхом на мяч».

2 неделя: Цель: Отрабатывать движения рук и ног лежа на груди у бортика. Использовать полученные навыки в свободном плавании. Плавать любым способом. Ход: Ледокол, Большие и маленькие, Медуза, Моторчики, Стрелка, Игра «Коробочка»

3 неделя: Цель: Лежать на спине с доской. Держаться на воде. Плавать с полной координацией. Воспитывать смелость, решительность. Ход: Упражнения в кругу, Поплавок, Медуза, Вертушка, Звездочка, уточка, Моторчики, Игра «Хоровод».

4 неделя: Цель: Лежать на спине без поддержки. Плавать на груди и спине с полной координацией. Воспитывать выдержку, смелость. Ход: Упражнения с хлопками, Лошадки, Ледокол, Медуза, Спрячься, Игра «Коробочка».

Январь

1 неделя: Цель: Спортивный досуг «Веселые дельфины». использовать полученные умения и навыки в играх. Упражняться в плавании. Ход: Поезд в тоннель, Поплавок, Медуза, Звездочка, Игра «Щучки и лягушки».

2 неделя: Цель: Плавать на спине с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ледокол, Лошадка, Поплавок, Звездочка, Медуза, Уточка, Вертушка, Поезд в тоннель, Игра «Коробочка».

3 неделя: Ход: Лодочка, Ледокол, Лошадка, Воробушки, Поплавок, Медуза, Звездочка, Пружинка, Игра «Зеркальце».

4 неделя: Ход: Ходьба в построении, Воробушки, Медуза, Ледокол, Дельфины, Стрелка, Спрячься, Поплавок, Звездочка, Игра «Эстафета с нырянием».

Февраль

1 неделя: Цель: Продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд. Отрабатывать движения рук у бортика. Упражняться в задержке дыхания. Воспитывать выносливость. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Ледокол, Спрячься, Моторчики, Стрелка, Игра «Охотники и утки».

2 неделя: Цель: Учить скользить или плавать работая ногами. Продолжать скользить с заныриванием сквозь обруч. Добиваться правильного, плавного скольжения, без брызг. Ход: Ходьба в построении, Лошадки, Стрелка, Цапли, Лошадки, Спрячься, Поезд в тоннель, Игра «Юные подводники».

3 неделя: Цель: Входить в воду скольжением. Упражняться в скольжении сквозь обруч различными способами. Четко выполнять упражнения. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Ледокол, Лягушки, Игра «Хоровод».

4 неделя: Цель: Скользить под водой, задерживая дыхание. Скользить на спине с доской. Принимать горизонтальное положение на спине. Воспитывать уверенность. Ход: Ходьба в построении, Крокодилы, Лодочка, Цапли, Медуза, Спрячься, Торпеда, Стрелка, Игра «Щука и лягушки».

Март

1 неделя: Цель: Учить выполнять упражнения и движения с большей активностью. Скользить под водой, задерживая дыхание на длительное время. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Мышки и великаны, Морские коньки, Стрелка, Кто дальше, Волчек, Поплавок, Звездочка, Игра «Морской бой».

2 неделя: Цель: Отрабатывать технику плавания на груди. Выполнять 10-12 погружений по сигналу инструктора. Скользить на груди на расстояние. Воспитывать самостоятельность. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Спрячься, Стрелка, Тюлени, Игра «Буксир».

3 неделя: Цель: Продолжать отрабатывать технику плавания. Продолжать учить скользить сквозь обруч плавно, без брызг. Закреплять правила поведения в бассейне. Ход: Гуси, Лошадки, Упражнения с мячом, Моторчки, Звездочка, Поплавок, Игра «Лягушки и цапли».

4 неделя: Цель: Учить использовать полученные навыки в играх-соревнованиях. Скользить на груди без поддержки. Воспитывать умение естественно передвигаться в воде. Ход: Стрелка, Игра «Буксир», Игра «Водолазы», «Угадай по названию».

Апрель

1 неделя: Цель: Учить плавать с полной координацией рук и ног, используя полученные навыки. Закрепить упражнение «Звездочка». Воспитывать смелость, чувствовать сопротивление воды. Ход: Лодочка, Ледокол, Медуза, Поезд в тоннель, Моторчики, Звездочка, Игра «Буксир».

2 неделя: Цель: Продолжать учить плавать с полной координацией рук и ног. Упражняться в погружении под воду 10 – 12 раз подряд. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Ходьба и бег парами, Лягушки, Ледокол, Дельфины, Спрячься, Смелые ребята, Стрелка, Игра «Хоровод».

3 неделя: Цель: Продолжать учить плавать в очках. Учить использовать полученные навыки плавания в играх. Воспитывать самостоятельность в выборе и организации игры. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Крабы, Ледокол, Дельфины, Спрячься, Смелые ребята, Пружинка, Игра «Ловишки с мячом».

4 неделя: Цель: Продолжать учить плавать – скользить на груди и спине. Отрабатывать работу ног, воспитывать смелость, внимательность. Ход: Мышки и великаны, Ходьба в построении, Спрячься, Торпеда, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Буксир».

Май

1 неделя: Цель: Продолжать учить входить в воду скольжением. Выполнять все упражнения четко, с большой активностью. Воспитывать организованность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Гуси, Дельфины, Игра «Эстафета с нырянием».

2 неделя: Цель: Итоговое занятие: - плавать или держаться на воде без поддерживающих средств любым способом. Ход: Ходьба в построении, Цапли, Ледокол, Спрячься, Покажи пятки, Поезд в тоннель, Игра «Щучки и лягушки».

3 неделя: Цель: Продолжать упражняться в выполнении знакомых упражнений. Скользить сквозь обруч с заныряванием. Воспитывать желание заниматься. Ход: Крокодилы, Гуси, Зайцы, Поплавок, Звездочка, Медуза, Игра «Кто дольше под водой». Игра «Кто дольше под водой».

4 неделя: Цель: Закреплять умение держаться на воде – упражнение «Звездочка». Задерживать дыхание на длительное время. Воспитывать выносливость. Ход: Поплавок, Медуза, Звездочка, Вертушка, Уточка, Игра «Кто дальше».

3. Технология мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала по физической культуре (плаванию)

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов, позволяет осуществлять **оценку динамики достижений** детей и включать **описание объекта, форм, периодичности и содержания** мониторинга.

Мониторинг проводится инструктором поэтапно 2 раза в год (сентябрь, апрель) обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Содержание мониторинга тесно связано с образовательными программами обучения и воспитания детей.

Объектом мониторинга выступает качество образовательной области физическая культура (плавание), обеспечиваемое дошкольным учреждением воспитанникам.

Субъектом мониторинга качества образования являются носители мониторинговых функций: заведующий, заместитель заведующего по воспитательно – методической работе, старшая медсестра, педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатели, профильные специалисты.

В нашем мониторинговом исследовании используются следующие **способы получения информации**:

- наблюдение,
- беседы,
- изучение медицинских карт детей,
- проведение оценочно-контрольных срезов,
- проведение обследования,
- тестирование,

3.1. Требования к уровню подготовки воспитанников.

Уровень подготовки в средней группе

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

Задачи обучения.	– Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. – Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно. – Знакомить с некоторыми свойствами воды. – Обучать различным передвижениям в воде, погружению. – Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. – Учить различным прыжкам в воде. – Делать попытки лежать на воде. – Учить простейшим плавательным движениям ног.
К концу года дети могут.	– Погружать лицо и голову в воду – Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. – Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). – Выполнять упражнение «Крокодильчик» – Выполнять вдох над водой и выдох в воду. – Прыгать по бассейну с продвижением вперед. – Выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной до бедер или до груди.

	– Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. – Пытаться подныривать под гимнастическую палку. – Доставать предметы со дна. – Выполнять упражнения в паре «На буксире».
--	---

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Уровень подготовки в старшей группе

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

Задачи обучения.	– Продолжать знакомить со свойствами воды. – Продолжать обучать лежанию на груди и на спине. – Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. – Научить выдоху в воду. – Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди. – Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
К концу года дети могут.	– Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. – Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку. – Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец». – Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. – Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

	– Скользить на груди с работой ног. – Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. – Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди. – Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. – Выполнять упражнение «Поплавок».
--	---

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

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

Уровень подготовки в подготовительной к школе группе

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

Задачи обучения.	– Продолжать знакомить со свойствами воды. – Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине. – Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине. – Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. – Продолжать обучать выдоху в воду. – Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время. – Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. – Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине. – Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
К концу года дети могут.	– Погружаться в воду, открывать глаза в воде. – Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой. – Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост. – Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. – Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой – Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед. – Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук. – Скользить на спине, лежать с плавательной доской. – Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине. – Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. – Плавать на груди с работой рук, с работой ног.

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

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

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;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающимися плаванием.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники:

знают:

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

3.2. Планируемые результаты освоения Программы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Контрольное тестирование детей среднего возраста

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение головы в воду.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди. Упражнение “Крокодилчик”

Контрольное тестирование детей старшего возраста

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплыwanie тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с опорой о плавательную доску.
	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

Контрольное тестирование детей подготовительной к школе группы

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.

	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Оборудование для проведения занятий по плаванию

№	Наименование товара	Количество штук
	Оборудование для занятий в бассейне	
1.	Нырющие диски (пластик), D=10см	6
2.	Шайбы	20
3.	Нырющие кольца	12
4.	Нырющие палочки	12
5.	«Радужные обручи»	4
6.	Очки для плавания, СПЭ	12
7.	Доска для плавания в ассортименте, ЭСП	12
8.	СПЭ Круг "Морские животные" 64 см	6
9.	СПЭ Круг "Цветной" 76 см	6
10.	СПЭ Круг 41 см	6
11.	СПЭ Круг 51 см	6
12.	СПЭ Круг 61 см	6
13.	СПЭ Круг 64 см	6
14.	Нарукавник 2-0007 20*23	24
15.	Нарукавники 10206	24
16.	Надувные игрушки в ассортименте	

Список литературы

1. Истоки. Базисная программа развитие ребёнка – дошкольника. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. – М; Карапуз, 1997-288с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. Редак. Проф С.П. Евсеева – М ;Советский спорт.
3. Алиева Т.И., Антонова Т.В. Программа «Истоки» - М.: Просвещение, 2003.
4. Доронова Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей в детском саду -М.: Просвещение 2006.
5. Змановский Ю.Ф. Авторская программа “Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях” // Дошкольное воспитание. 1993.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2004.
7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение 1978.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
10. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: АРКТИ, 1997.
11. Потапук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Речь 2001,
12. Плехута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. - Ханты-Мансийск .: Г П «Полиграфист», 2005.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: 2000.
14. Рыбачук Н. Проект здоровья; Народное образование, 2002. № 7

15. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников ДОУ. Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. _ 2-е изд., испр. и доп.-М.: АРКТИ, 2004.-
- 16.Васильев. В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: ФиС, 1961.
17. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М.: ФиС, 1974.
18. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.
19. .Физическая культура в детском саду: Типовая программа. М.: иС, 1984.
- 20.Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши — Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984.
21. А.И.Усынина, Г.С.Мельникова Если в семье «особый» ребенок (Дефектологи советуют родителям) С-П. - 1992г.
22. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина Здоровый дошкольник. Социально оздоровительная технология XXI в. М.: -Аркти, 2000г.
23. Информационный бюллетень МО РФ. По реализации федеральной целевой программы «Дети России», подпрограмма «Дети - инвалиды» М.: - 1995г
24. Е.А.Стеблева Современный подход к дошкольному воспитанию детей с отклонениями в развитии М.: - 1999г.
25. Б.П.Пузанов Коррекционная педагогика. Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. Мб, - 1999г.
26. Л.А.Бородин, Р.Д.Назарова Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков М.: - 1988г.
27. Е.И.Рогачева, М.С.Лаврова Лечебная физкультура и массаж при детских церебральных параличах С-П.. - 1977г.
28. Л.И.Аксенова Социальная педагогика в специальном образовании М.: - 2002г.
29. В.П.Кащенко Педагогическая коррекция М.: - 1999г.
30. Е.М Мастюкова Лечебная педагогика. Ранний и дошкольный возраст М.: —1997г.
31. Л.С.Аникин, Э.Н.Вайнер Профилактика и лечебная физкультура при нарушениях осанки и сколиоза у детей. Липецк-1994г.
32. Физкультура и спорт: малая энциклопедия пер.И.Л.Глейберг М.: -1982г.
33. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина Обучение плаванию. В детском саду М.. -1991г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 199463268973859046802120201682333540321177793264

Владелец Ренева Оксана Валентиновна

Действителен с 21.02.2025 по 21.02.2026