Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №22» г. Усинска

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

по организации здоровьесберегающей деятельности в бассейне

«Островок здоровья»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 22» г. Усинска

«Челядьöс сöвмöдан 22 №-а сад видзанін» школаöдз велöдан Усинск карса муниципальнöй асшöрлуна учреждение

ПРИНЯТО
на заседании Совета педагогов
протокол № ____
от «____»_____2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ
«ДС ОВ № 22» г. Усинска
_____ Волкодав В.П.
Приказ от «___»_____ 2017 № ____

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Островок здоровья»

(для детей с 3х до 7ми лет)
срок реализации: 2018-2022 годы

Авторский коллектив:

Выучейская Виктория Васильевна, старший воспитатель

Боброва Ирина Ивановна, инструктор по физической культуре (плавание)

Усинск, 2017 г.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
Обоснование Программы 4
Сроки и этапы реализации Программы 7
Ожидаемые результаты 8
Критерии оценки эффективности Программы 9
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ 13
Ведущие теоретические идеи, на которых базируется Программа 13
Ключевые понятия, важнейшие законы, которыми оперирует Программа 14
Основные принципы построения Программы 16
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 19
Основное содержание и механизмы реализации 19
Формы организации образовательной деятельности 25
Приемы, методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса 26
План мероприятий 31
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 47
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 49

Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обоснование Программы

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить –
Очень важно закаляться, и в бассейне заниматься!
Островок Здоровья есть, и достоинств всех не счесть…
Детки наши дружно ходят и здоровье там находят;
В игры разные играют, под водою все ныряют,
Кролем, брассом проплывают, никогда не унывают!!!
Островок Здоровья всем бодрость дарит без проблем!!!
Приходи в наш Островок - будешь крепок и здоров!

Боброва И.И.

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков.

Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. Программа «Островок здоровья» разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 22» г.

Усинска и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

– Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;

– Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

– Устав Детского сада Утверждён решением Управления образования администрации муниципального образования городского округа «Усинск» от «14» декабря 2017 г. № 12;

– Бессрочная лицензия на право ведения образовательной деятельности Серия 11Л01 № 0001233 от 10 июня 2015 г.

Цель и задачи Программы

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

Задачи:

– *Оздоровительные:*

✓ укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

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

✓ совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;

- ✓ расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

– *Образовательные:*

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

– *Воспитательные:*

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

Программа «Островок здоровья» реализует идею объединения усилий родителей и инструктора по физической культуре (плавание) для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка. Так же обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строится с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать в соответствии:

– с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;

– со спецификой и возможностями образовательных областей;

– комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в Детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут

соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Настоящая программа «Островок здоровья» (далее – Программа) является продолжением успешно реализуемой в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад общеразвивающего вида № 22» г. Усинска (далее – Детский сад) комплексной программы по организации здоровьесберегающей деятельности «Азбука здоровья» с 2017 по 2020 годы.

Основное содержание Программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремления к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждая их к самостоятельности, к стремлению научиться плавать, осознанно ценить здоровый образ жизни, бережно относиться к своему здоровью, знать элементарные правила безопасного поведения на воде.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп:

- младший дошкольный возраст (3-4 года);
- средний дошкольный возраст (4-5 лет);
- старший дошкольный возраст (5-6 лет);
- подготовительная к школе группа (6-7 лет).

Срок реализации программы: 2018-2022 годы.

Сроки и этапы реализации Программы

Первый этап - аналитический, первое полугодие 2017-2018 учебного года:

- анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы
- анализ материально-технической базы,
- выдвижение гипотез, определение целей, задач работы.

Второй этап - разработка проекта программы – второе полугодие 2017-2018 учебного года:

– изучение методической литературы, опыта работы в разработке оздоровительных программ;
– изучение современных оздоровительных технологий;
– разработка диагностических карт.

Третий этап - внедрение программы - 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022 учебные годы:

– отработка моделей и технологий системы оздоровительной и профилактической работы в бассейне по сохранению и укреплению здоровья детей,
– методическое и организационное сопровождение,
– развитие педагогического творчества,
– сотрудничества с родителями и социальными институтами,
– групповое взаимодействие.

Четвертый этап – итогово-диагностический - конец 2022 года

– проведение сравнительного анализа результативности работы по всем направлениям программы.

Ожидаемые результаты

Для Детского сада:

– снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса;
– положительная динамика показателей физического здоровья воспитанников;
– выявление сильнейших среди команд дошкольных образовательных организаций;
– 100 % посещение занятий детьми по плаванию.

Для детей:

– сформированные навыки здорового образа жизни;
– правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям;

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

– улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности;

– развитие спортивных навыков и умений, личностного роста ребёнка;

– посещение спортивных секций города;

– участие воспитанников в спортивных мероприятиях Детского сада, города, Республики;

Для родителей:

– сформированная активная родительская позиция;

– повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья;

– активное участие родителей в совместных мероприятиях, проводимых в Детском саду и за его пределами;

– популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам.

Для педагога:

– качественное освоение инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей;

– повышение профессионального уровня;

– улучшение качества работы по обучению детей плаванию.

Критерии оценки эффективности Программы

К критериям эффективности Программы являются:

– ***показатели здоровья детей:***

✓ общая заболеваемость;

✓ пропуск одним ребёнком по болезни;

✓ количество часто болеющих детей, в процентах;

✓ количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;

✓ результат профилактических осмотров;

✓ динамика распространённости хронических заболеваний;

✓ соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);

✓ количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;

✓ индекс здоровья.

– ***показатели физического развития:***

✓ уровень физического развития (антропометрические данные);

✓ уровень физической подготовленности.

Определение уровня физической подготовленности дошкольников в рамках Программы должно проводиться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями по освоению с водой и основами элементов техники способов плавания. Восприятие движений в водной среде осложнено, двигательный опыт незначителен. Как указывается в Программе, проведение занятий в воде предъявляет особые требования к учету особенностей развития каждого ребенка, а так же его сил и возможностей. Следует учитывать, что успешное выполнение заданий в воде требует от детей высокой концентрации духовных сил и приложение волевых усилий.

Оценка эффективности результатов освоения детьми Программы проводится в виде диагностических карт по оценке знаний, умений и навыков в каждой возрастной группе.

Таблица 1.

Возраст	**Должен знать**	**Должен уметь**
3-4 года	• Сведения о пользе занятий плаванием; • правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде; • некоторые свойства воды.	• Погружать лицо и голову в воду; • ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук; • выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног; • выполнять вдох над водой и выдох в воду; • пытаться выполнять выдох с погружением в воду; • прыгать по бассейну с продвижением вперед; • выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди; • пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине; • пытаться скользить по поверхности воды.
4-5 лет	• О свойствах воды; • сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении; • правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.; • критерии оценки своей плавательной подготовленности	• Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде; • бегать парами; • пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку; • делать попытку доставать предметы со дна; • выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; • выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»; • выполнять серию прыжков продвижением

	(наличие одежды для плавания и др.)	вперед, простейший прыжок ногами вперед; • выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди; • скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире»; • выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
5-6 лет	• Правила гигиены, правила поведения в бассейне; • критерии оценки своих умений, знаний; • простейшие сведения из истории плавания; • особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность); • связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, изобразительное искусство, музыка и др.)	• 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»; • выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед; • скользить на груди с работой ног, с работой рук; • пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской; • продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди; • выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине; • выполнять упражнение «Поплавок».
6-7 лет	• Правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду; • простейшие способы транспортировки пострадавшего; • связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, родная природа, знания о своем организме и др.); • температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.	• Погружаться в воду, открывать глаза в воде; • поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой; • нырять в обруч, проплывать тоннель, мост; • выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; • выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой; • выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед; • скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук; • пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской; • продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине. • выполнять упражнения «Звездочка» на

		груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания; • плавать на груди с работой рук, с работой ног.

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется Программа

Данная Программа базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

1. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.;
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности.

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящих под воздействием окружающей действительности.

Физическое развитие связано с увеличением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т. д. Социальное развитие ребенка осуществляется в процессе его включения в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенностях участия в делах коллектива и т.д.

Роль физической культуры, включая плавание, трудно переоценить в формировании здоровья ребенка. Причины болезненности детей сложны и серьезны: это и экологическая обстановка, и социальные условия жизни, и психологический климат в семье. Но мы в детских садах можем создать условия двигательной активности, научить его грамотно относиться к своему здоровью. Если мы не усилим внимание к физическому здоровью и культуре ребенка – мы нанесем непоправимый ущерб общечеловеческой культуре жизни.

Физическая культура является частью гармоничного формирования личности в процессе общекультурного развития. В процессе физкультурного образования происходит овладение системой научных знаний, познавательных и двигательных умений и навыков, формирование их на основе мировоззрения, нравственных, физических и других качеств личности, развития творческих сил и способностей.

Целевая установка физического воспитания детей дошкольного возраста определяется требованиями современного этапа развития общества и системы образования к формированию личности. Здоровье – важнейшая предпосылка

правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие физических дефектов и болезней» - так трактует определение «здоровье» Всемирная Организация Здравоохранения. 78% болезней взрослых формируется в детстве. Каждый четвертый ребенок в течение года болеет ОРВИ более четырех раз. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих учеников 85-90% отстают не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых – семья и условия проживания, во-вторых – образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть активного времени.

Наш Детский сад имеет возможность проводить не только физкультурные занятия на суше, но и в воде. Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Закрепляются уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. В процессе дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой. Правильно организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Ключевые понятия, важнейшие законы, которыми оперирует Программа

Валеология – теория здоровья (источник http://ru.wikipedia.org).

Всемирная организация здравоохранения – специальное учреждение Организации Объединенных наций, состоящее из 193 государств-членов, основная функция которого лежит в решении международных проблем

здравоохранения и охране здоровья населения мира (источник http://ru.wikipedia.org).

Гребок – рабочая фаза движения рукой (руками), обеспечивающая опору и отталкивание от воды.

Двигательный режим – совокупность двигательной активности данного человека в течение определенного периода времени (источник http://adaptive_physical_education.academic.ru).

Закаливание — метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов (источник http://ru.wikipedia.org).

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (источник http://ru.wikipedia.org).

Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (по В.П. Казначееву).

Здоровьесбережение – понятие связано с необходимостью беречь и сохранять здоровье во всем его комплексном проявлении – здоровье души и тела (источник http://ru.wikipedia.org).

Колобашки – специальное приспособление, изготавливаемое из легкого плавучего материала, используемое пловцами для отработки техники плавания. Колобашка представляет из себя подвижную опору - поплавок.

Ласты – приспособление для плавания (движитель) в форме плавника или весла

Лопатки для плавания – надеваемое на ладонь пловца приспособление, служащее для отработки правильной техники плавания, а также для развития силы и скорости.

Мониторинг – процесс систематического или непрерывного сбора информации (источник http://ru.wikipedia.org).

Нудлс - инвентарь в виде палки, предназначенный для занятий для выполнения упражнений на воде и на суше (источник https://www.domsporta.com/information/chto-takoe-nudls/) .

Обтекаемое положение **–** такое положение тела, головы, конечностей, которое наилучшим образом (с наименьшими энергетическими затратами) помогает преодолеть сопротивление воды и обеспечивает продвижение пловца.

Плавание на ногах (руках) – упражнение в воде, при котором движение осуществляется только с помощью ног (рук).

Плавание в полной координации – плавание одним из способов, согласовывая движения рук, ног и дыхания.

Пронос **–** фаза движения рукой (руками), происходящее над водой, обеспечивающая расслабление и подготовку к последующему захвату и фазе гребка.

Свободная рука **–** та рука, которая во время упражнений в данный момент не принимает участия в движении (в отличие от ***гребущей руки***).

Скольжение – упражнение в воде: оттолкнувшись ногами (для придания начального ускорения), ребенок ложится на воду и, вытянувшись, старается как можно дольше скользить по воде, не помогая при этом ни руками, ни ногами.

Средняя линия тела **–** воображаемая линия оси симметрии, разделяющая корпус пловца на правую и левую сторону.

Физическое здоровье – естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем (источник http://ru.wikipedia.org).

Основные принципы построения Программы

Программа опирается на общие педагогические принципы:

– *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

– *принцип сознательности и активности* - предполагает устойчивый интерес и активное участие на занятиях по плаванию;

– *принцип наглядности* - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);

– *принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

– *принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

– *принцип постепенности в повышении требований* - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания дети осваивают в таком порядке:

✓ формируют представление о спортивном способе в целом;

✓ разучивают отдельные движения;

✓ соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова:

✓ разучивание движений ног;

✓ разучивание движений рук;

✓ разучивание способа плавания в целом;

✓ совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

– ознакомление с движением на суше;

– изучение движений с неподвижной опорой;

– изучение движений с подвижной опорой;

– изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования *(Приложение 1)*. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оформлен бассейн таким образом, чтобы вызвать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать. Оборудование в нем разнообразное, яркое, интересное, удобное в обращении и самое главное безопасное. При последовательном

решении задач с использованием различных средств, выше перечисленных, у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основное содержание и механизмы реализации

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях Детского сада.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст (3-4 года) характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет) характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у

пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет). Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У

детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет) характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Содержание обучения плаванию и оздоровления по возрастам

Таблица 2.

Возраст	Задачи	Дидактическое обеспечение
3-4 года	1. Адаптировать детей к водному пространству: – познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); – учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; – учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств.	– Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; – иллюстрации о спорте; – сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; – подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; – фонотека; – тематические альбомы; – дидактические игры по формированию культуры здоровья; – наборы картин по здоровому образу жизни.
	2. Приобщать детей к плаванию: – учить скользить с надувным кругом; – формировать попеременное движение ног (способом кроль).	

	3. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость).	
	4. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.	
	5. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.	
	6. Формировать «дыхательное удовольствие».	
	7. Формировать гигиенические навыки: – самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности; – мыться под душем; – насухо вытираться при помощи взрослого.	
	8. Учить правилам поведения в воде: – спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; – не толкаться и не торопить впереди идущего; – слушать и выполнять все указания инструктора.	
4-5 лет	1. Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания.	– Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; – иллюстрации о спорте; – сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; – подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; – фонотека; – тематические альбомы; – схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию; – картинки, фото, иллюстрации, дающие представления об особенностях внешнего вида; – иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма,
	2. Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине.	
	3. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.	
	4. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.	
	5. Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.	
	6. Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.	

	7. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах.	самочувствием; – игры по теме «Познай себя»; – дидактические игры по формированию культуры здоровья; – наборы картин по здоровому образу жизни.
	8. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.	
	9. Укреплять мышечный корсет ребёнка.	
	10. Активизировать работу вестибулярного аппарата.	
	11. Формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).	
5-6 лет	1. Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства).	– Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; – иллюстрации о спорте; – сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; – подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; – фонотека; – тематические альбомы; – схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию; – дидактические игры по формированию культуры здоровья; – наборы картин по здоровому образу жизни; – тематические альбомы, картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида; – иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, - игры по теме «Познай себя».
	2. Учить выполнять многократные выдохи в воду.	
	3. Учить согласовывать движения ног с дыханием.	
	4. Воспитывать чувство коллективизма.	
	5. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациями, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д	
	6. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур.	

	7. Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.	
	8. Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.	
	9. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.	
	10. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	
6-7 лет	1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.	– Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; – иллюстрации о спорте; – сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; – подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; – фонотека; – тематические альбомы; – схемы выполнения различных видов движений по плаванию; – дидактические игры по формированию культуры здоровья; – наборы картин по здоровому образу жизни; – картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида; – иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием - игры по теме «Познай себя».
	2. Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.	
	3. Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.	
	4. Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию.	
	5. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма.	
	6. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.	
	7. Обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего.	
	8. Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.	

	9. Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.	
	10. Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	

Формы организации образовательной деятельности

Организация обучения детей плаванию в Детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

Обучение плаванию проходит в форме групповых занятий по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Количество занятий для младших и средних групп не более 1 занятия, а для старших и подготовительных групп - не менее 2 раз в неделю. Продолжительность занятия плаванием детей старшего возраста — не менее 25—30 мин; а во 2-й младшей и средней группах 15 – 20 мин.

Длительность занятий в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)

Таблица 3.

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
младшая	10-12 ч.	15 мин
средняя	10 -13 ч.	20 мин
старшая	10 -13 ч.	25 мин
подготовительная	10 -13 ч.	30 мин

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

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Приемы, методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровьесбережения, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Плавание – комплексный навык, который требует отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержки дыхания, погружения, всплывания, лежания, скольжения, работу рук, работу ног, правильного дыхания. А затем плавное соединение изученных упражнений для приобретения навыка плавания, применяется метод многократного повторения плавательных упражнений 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.

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.

- *Каковы же инновационные методы, применяемые в Детском саду?*

Это:

✓ использование музыкально-ритмических упражнений в обучении плаванию дошкольников. Ритмика относится к оздоровительным видам

гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные), выполняемые под эмоционально - ритмическую музыку. Систематические занятия ритмикой повышают двигательную активность детей, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности, помогают ориентироваться в пространстве;

- ✓ аквааэробика - для этого вида занятий характерна особая техника движений: пружинящая ходьба, более свободная пластика рук, акцентируется на танцевальности и эмоциональности движений.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
   - комплекс подводящих упражнений;
   - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
   - передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
   - погружение в воду, в том числе с головой;
   - упражнение на дыхание;
   - открывание глаз в воде;
   - всплывание и лежание на поверхности воды;
   - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*
   - движение рук и ног;
   - дыхание;
   - согласование движений рук, ног, дыхания;
   - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
   - спады;
   - прыжки ногами вперед.
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 умения выполнять прыжки в воду;
– развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:
– разучивание движений ног;
– разучивание движений рук;
– разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
– совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:
– ознакомление с движением на суше;
– изучение движений с неподвижной опорой;
– изучение движений с подвижной опорой;
– изучение движений в воде без опоры.

В Детском саду на занятиях по обучению плаванию детей дошкольного возраста помимо стандартного спортивного оборудования используется плавательный инвентарь – передвижная опора используется для более быстрого и качественного решения этой задачи. Современная индустрия плавания предлагает большой выбор всевозможного инвентаря различных фирм производителей. Существуют различные средства как для обучения (нудлсы, доски, нарукавники, круги), так и для совершенствования (лопатки, ласты, колобашки) навыков плавания. Они создают эмоциональный фон занятия и вызывают интерес к ним, желание преодолевать возникающие трудности и от этого получать удовольствие. Основной задачей вспомогательного инвентаря для обучения является помощь в удержании равновесия на воде занимающегося. Так как в воде человеку необходимо выработать специфическую координацию, инвентарь играет роль своеобразной опоры, что в свою очередь позволяет удерживаться на плаву и выполнять различные упражнения.

Изначально нудлс использовался как инвентарь для проведения занятий по аквааэробике, но в последнее время спектр его применения значительно расширился. Из-за своей легкости и простоты в обращении нудлсы стали популярны в сфере развлечений, в детских центрах, аквапарках и просто в местах отдыха у воды.

Обучение плаванию с помощью нудлса стало популярным в гидротерапии (плавание для детей от 1 мес. до 1 года), его диаметр очень удобен для детского телосложения и позволяет выполнять автономные поддержки. Для детей более

старшего возраста нудлс удобен в освоении и совершенствовании технических навыков плавания *(Приложение 2)*.

Для увеличения эффективности занятий и укрепления здоровья детей используются комплексы закаливающих мероприятий, проводимых на занятиях по плаванию:

- воздушное закаливание;
- босохождение;
- водные процедуры;
- самомассаж;
- растирание сухим полотенцем;
- дыхательная гимнастика.

Воздушное закаливание и босохождение проходят на протяжении всего занятия, начиная с упражнений на суше, и далее продолжаются в воде.

Самомассаж определенных участков тела, проводимый в конце занятия, способствует детям успокоиться.

Дыхательная гимнастика используется после активных игр и упражнений, чтобы восстановить дыхание детей. Медленный выдох помогает детям расслабиться и успокоиться. К тому же правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет ребёнка от многих болезней.

Результаты проводимой работы свидетельствуют о том, что объем физических нагрузок и последующее их увеличение и усложнение под силу детям и помогают приобрести уверенность в своих силах и развивают плавательные навыки детей.

План мероприятий

Первый год обучения
(3-4 года)

Таблица 4.

Задачи	Средство	Метод	Методический приём
1. Учить детей не бояться входить в воду, научить плескаться в ней**.**	1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений.	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении. Образные сравнения.
	1.2. Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога. Самостоятельно.
	1.3. Умывание в воде бассейна.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. Словесный: рассказ. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Вначале на мелкой части бассейна. Форма организации: фронтальная.
	1.4. Плескание.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. Словесный: рассказ, беседа.	Название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
	1.5. Движения руками в воде.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. Словесный: рассказ, беседа, указания, названия упражнений.	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения. Формы организации: фронтальная, поточная.
	1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений.	Образные сравнения, выполненные в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий.

		Практический: повторение упражнений, игровой метод.	
2. Научить детей передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.	2.1. Передвижение по дну бассейна шагом (в воде).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперёд, раздельно, спиной вперёд, боком и т.д. Использование образных сравнений. Формы организации: фронтальная в различных направлениях.
	2.2. Передвижение по дну бассейна бегом (в воде).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Использование образных сравнений. Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости). Формы организации: поточная, групповая (по звеньям).
	2.3. Передвижение по дну бассейна прыжками (в воде).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: название упражнений, распоряжения, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Образные сравнения. Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением.
	2.4. Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: название упражнений, указания, распоряжения, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Использование образных сравнений. Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений). Формы организации: поточная, групповая, в ряде случаев индивидуальная.
	2.5. Передвижение в воде на руках по дну бассейна.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.	Использование образных сравнений. На мелкой части бассейна, на

		Словесный: название упражнений, указания, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением. Формы организации: поточная, групповая (по звеньям).
	2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну с различными способами.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснение, название упражнений, указания, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек. Формы организации: поточная, групповая.

Второй год обучения
(4-5 лет)

Таблица 5.

Задачи	Средство	Метод	Методический приём
3. Учить детей погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.	3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания, вопросы – предложения, распоряжения. Практический: метод игровой, повторение упражнений.	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без неё. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением её. Форма организации: фронтальная, по подгруппам, иногда индивидуальная.
	3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания, пояснения, распоряжения. Практический: метод игровой, повторение упражнений.	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки), с опорой и без неё: на различной глубине, с постепенным увеличением её. Использование образных сравнений, игрушек. Форма организации: фронтальная, по

			подгруппам, иногда индивидуальная.
	3.3. Приседания в воде.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, пояснения, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	До уровня пояса, груди. Подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды. Форма организации: фронтальная, поточная.
	3.4. Погружение в воду (с опорой).	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания, пояснения, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений. Форма организации: фронтальная, по подгруппам, иногда индивидуальная.
	3.5. Погружение в воду (без опоры).	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога, образные названия и сравнения. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза. Форма организации: фронтальная, по подгруппам.
	3.6. Погружение с рассматриванием предметов.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, пояснения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек. Форма организации: индивидуальная, групповая (не более 2 -3 человек).
	3.7. Игры, связанные с погружением в воду,	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.	На различной глубине, с постепенным её увеличением, с открытыми глазами,

	передвижением и ориентированием под водой.	Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения. Практический: игровой метод.	использованием элементов соревнования, применение снарядов, игрушек. Форма организации: фронтальная, по подгруппам. Игры: без сюжета и сюжетные.
	3.8. Ныряние (только для старшей и подготовительной групп)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения. Практический: упражнения, игровой метод.	Открывание глаз на различной глубине с постепенным её увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования. Форма организации: только индивидуальная.
4. Научить детей приему «выдох в воду»	4.1. Воздух перед собой в воздух.	Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, указания, названия упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Находясь на суше, в воде, образные сравнения. Форма организации: фронтальная.
	4.2. Выдох на воду.	Наглядный: показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, названия упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду. Форма организации: фронтальная.
	4.3. Выдох на границе воды и воздуха.	Наглядный: показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, названия упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Выдох через рот до появления пузырей. Образные сравнения. Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине.

			Форма организации: фронтальная.
	4.4. Выдох в воду.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, названия упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод.	Постепенное усложнение: попытка выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов. Форма организации: фронтальная.
	4.5. Игры с использованием выдоха в воду.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация. Словесный: объяснения, указания, названия упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования. Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная.

Третий год обучения
(5-6 лет)

Таблица 6.

Задачи	Средство	Метод	Методический приём
5. Научить детей лежать в воде на груди и спине.	5.1. Упражнение на всплывание.	Применять это упражнение для обучения детей оказалось нецелесообразно.	
	5.2. Лежание на груди. 5.3. Лежание на спине.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды. Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная.

	5.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: игровой метод.	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задание потруднее. Введение элементов соревнования. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям).
6. Научить детей скольжению в воде на груди и спине.	6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Буксировка, подталкивание, поддержка. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных игрушек и снарядов. Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная.
	6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование игрушек и снарядов. Формы организации: иногда индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.
	6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперёк бассейна, вдоль его. Образные сравнения, постепенное увеличение глубины. Формы организации: иногда индивидуальная, групповая, фронтальная,
	6.4. Выполнение скольжения на груди в сочетании с выдохом в воду.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения.

	6.5. Выполнение скольжения на груди в сочетании с движениями рук..	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям.	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий.
	6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек. Формы организации: иногда индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.
	6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях. Формы организации: иногда индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.
	6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях. Формы организации: иногда индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.
	6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.		Попытки выдоха и вдоха во время скольжения.
	6.9. Скольжение на спине с движениями рук.		Различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
	6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация. Словесный: пояснения, объяснения, указания, название упражнений.	Игры со скольжением на груди, спине, поочерёдно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины,

		Практический: игровой метод.	содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования. «Я плыву», «Поезд в туннель», «Караси и карпы». Формы организации: групповая, фронтальная.
	6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация. Словесный: пояснения, объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод.	Игры со скольжением на груди, спине, поочерёдно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования. «Я плыву», «Поезд в туннель», «Караси и карпы». Формы организации: групповая, фронтальная.
7. Научить детей координационным возможностям в воде: движениям ногами (по типу кроля).	7.1. Движения ногами на суше.	Эксперимент показал нецелесообразность применения этого упражнения в обучении плаванию детей. Возможно применение с целью совершенствования.	
	7.2. Движения ногами в воде, сидя.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь тренера. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами. Постепенное усложнение условий. Формы организации: фронтальная.
	7.3. Движения ногами, опираясь на руки.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь тренера. Словесный: указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины. Формы организации: фронтальная.
	7.4. Движения ногами,		С опорой о бортик бассейна,

	лёжа на груди с опорой.		вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза. Формы организации: фронтальная.
	7.5. Движения ногами, лёжа на спине.		С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья). Формы организации: фронтальная.
	7.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). 7.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, указания, объяснения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях. Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.
	7.8. Движения ногами в скольжении на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, указания, объяснения, название упражнений, распоряжения, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки. Формы организации: иногда индивидуальная, групповая, поточная.
	7.9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног.	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, указания, объяснения, название упражнений, распоряжения, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На различной глубине, использование элементов соревнования. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная.

Четвертый год обучения

(6-7 лет)

Таблица 7.

Задачи	Средство	Метод	Методический приём

8. Научить детей координационным возможностям в воде - движениям руками в плавании на груди и спине.	8.1. Движения руками на суше. 8.2. Движения руками в воде.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания, объяснения. Практический: повторение упражнений.	Гребковые движения по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), поточная.
	8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении. 8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, указания, объяснения, команды. Практический: разучивание по частям, повторение упражнений, игровой метод.	Гребковые движения по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), поточная.
	8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, указания, объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: круги, доски. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям).
9.Развивать и совершенствовать координационные возможности в воде: научить сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.	9.1. Передвижение по дну различными способами в сочетании с движениями рук.	Наглядный: показ, имитация. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперёк, вдоль бассейна, змейкой. Формы организации: поточная.
	9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация. Словесный: пояснения, указания, команды, название упражнений.	Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с

	облегченных спортивных способов плавания.	Практический: повторение упражнений, игровой метод	постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону). Формы организации: иногда индивидуальная, распределение по звеньям (по подготовленности), поточная.
	9.3. Плавание на спине с попеременными движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.		. Движения ног по типу кроля. Движения рук: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания. Формы организации: иногда индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.
	9.4. Игры, связанные с координацией рук и ног.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнования. Формы организации: фронтальная, групповая.
10. Учить детей облегчённым способам плавания.	10.1. Попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений,	Движение ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держась за шест; подвижной – доска, игрушки и др., с буксировкой. Дыхание в сочетании с

		игровой метод.	движениями. Формы организации: поточная, групповая, в парах.
	10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля).		Движения ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т.д. Максимальное использование бассейна. Формы организации: поточная, групповая.
	10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной. Формы организации: фронтальная, групповая.
	10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.		Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные, стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом её в сторону выдоха. Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная.
	10.5. Плавание за счёт движений рук.		С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры – ноги вытянуты. Сжаты, разведены. Попеременные движения

			руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом. Формы организации: иногда индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.
	10.6. Плавание облегчёнными способами в полной координации.		Попытки плавать облегчённым способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги – по типу кроля, руки – одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения. Формы организации: иногда индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, фронтальная.
	10.7. Игры с использованием облегчённых способов плавания.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования. Формы организации: иногда индивидуальная, групповая, поточная.
11. Учить детей спортивным способам плавания (кроль на груди и спине).	11.1. Упражнения имитационного характера.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом – имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием.

			Формы организации: фронтальная, групповая, поточная.
	11.2. Плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод, разучивание по частям.	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперёд, прижаты к туловищу – одна, обе и т.д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы. Формы организации: групповая, поточная.
	11.3. Плавание за счёт движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием.		На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу – одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами. Формы организации: групповая, поточная.
	11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.	То же, что в п.3.2.	Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением. Формы организации: групповая, поточная.
	11.5. Плавание кролем на груди и спине в полной координации.	То же, что в п.3.2. Практический: дополнительно контрольный.	Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1,2,3,4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох- с поворотом головы. На спине - в ритме работы.

			Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок. Формы организации: иногда индивидуальная, групповая, поточная.
	11.6. Игры в воде с использованием изученных способов плавания.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: игровой метод.	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования. Формы организации: поточная, групповая (по звеньям).

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В период с 2014 года по 2018 годы работа по организации здоровьесберегающей деятельности в плавательном бассейне Детского сада велась через:

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований;
- систему закаливания детей;
- развитие физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Большое внимание уделялось пропаганде здорового образа жизни и просвещению родителей (законных представителей) по вопросам физического развития дошкольников, профилактике детской заболеваемости.

В течение с 2014 по 2018 год посещали бассейн дети от 3 до 7 лет.

Таблица 8.

	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018
3 - 4 года	45 ч.	44 ч.	50 ч.	60 ч.
4 - 5 лет	46 ч.	48 ч.	49 ч.	72 ч.
5 - 6 лет	50 ч.	48 ч.	47 ч.	46 ч.
6 - 7 лет	46 ч.	50 ч.	51 ч.	44 ч.
ИТОГО:	187 ч.	190 ч.	197 ч.	222 ч.

В течение всего времени строго соблюдался режим дня и все санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к образовательной деятельности по плаванию в Детском саду. Согласно плану проводились медицинское, психологическое и педагогическое обследования воспитанников, подтвердившие положительную динамику развития каждого ребенка.

Статистика простудных заболеваний (в сравнении за последние)

Таблица 9.

Учебный год	Общее кол-во восп-ков	Не болевших в течение года	Индекс здоровья	Группы здоровья							
				I		II		III		IV	
2014 2015	301 ч.	97 ч.	37,7 %	115 ч.	38,6%	174ч.	58,4 %	6 ч.	2,0 %	3 ч.	1,0 %
2015 2016	317 ч.	89 ч.	28,1 %	145 ч.	45,7 %	167ч.	52,7 %	5 ч.	1,6 %	-	-
2016 2017	328 ч.	73 ч.	22,3 %	151 ч.	46,0 %	169ч.	51,5 %	8 ч.	2,4%	-	-
2017 2018	325 ч.	85 ч.	23,1 %	163 ч.	50,2 %	155 ч.	47,7 %	7 ч.	2,1 %	-	-

Результаты оздоровительной работы радуют: за последние годы уменьшилось количество частоболеющих детей, увеличилось число детей с

первой группой здоровья, процент посещаемости детей стабильно высокий.

Одним из результатов педагогической деятельности является позитивная динамика и ежегодный стабильно высокий уровень в освоении основной образовательной программы дошкольного образования в течение 3-х лет по Детскому саду в целом. Результаты качества за 2014-2017 учебные года показывают стабильно высокий уровень – 83,5% (средний показатель).

Серьезное внимание уделяется участию воспитанников в городских соревнованиях «Малые Олимпийские игры», где на протяжении многих лет дети становятся призерами и победителями.

Имея личный сайт инструктора по плаванию в социальной сети работников образования http://nsportal.ru и группу в социальной сети ВКонтакте «Островок для дошколят» https://vk.com/club85062611 педагог представляет свой опыт работы в виде консультаций, методических разработок, презентаций и фотоматериалов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арзамасцева Л.С. и др. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.:АРКТИ, 2011. – 104 с.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка/ Алямовская В.Г. – М: Аркти, 1993 – 132 с.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста: Методическое пособие. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112 с.
4. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ / Под ред. И.Ю. Синельникова. – М.: АРКТИ, 2012. – 168с.
5. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
6. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 64 с.
7. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.
8. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
9. Петрова Н.Л., Баринов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120 с.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.
11. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви…: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Обруч, 2010. – 208 с.
12. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие / И.В. Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 144 с.
13. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебное пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.
14. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.