

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
№88 «Алые паруса» города Калуги  
( МБДОУ №88 «Алые паруса г. Калуги)

Принята  
педагогическим советом  
МБДОУ № 88 «Алые паруса» г. Калуги  
(протокол от 31.08.2023 № 01)

Утверждена  
приказом МБДОУ № 88 «Алые паруса»  
г. Калуги  
от 31.08.2023 № осн-39/1

**Авторская образовательная программа  
по обучению дошкольников плаванию  
«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»**

Калуга, 2023 г.

## Содержание

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

#### **1.1. Пояснительная записка**

1.1.1. Цели и задачи реализуемой программы по обучению дошкольников плаванию «Учимся плавать»

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы по обучению дошкольников плаванию «Учимся плавать»

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы по обучению дошкольников плаванию характеристики (характеристика детей дошкольного учреждения)

1.2. Планируемые результаты освоения детьми программы по обучению дошкольников плаванию «Учимся плавать»

1.2.1. Целевые ориентиры

1.2.2. Планируемые результаты

1.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы по обучению дошкольников плаванию «Учимся плавать»

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1. Вариативные формы, способы и методы реализации программы по обучению дошкольников плаванию «Учимся плавать»

2.2. Примерное планирование занятий по плаванию

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1. Условия реализации программы по обучению дошкольников плаванию «Учимся плавать»

3.1.1. Материально-техническое оснащение

3.1.2. Психолого-педагогические условия

3.1.3. Учебно-методическое обеспечение

## 1.Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Настоящая парциальная программа по обучению дошкольников плаванию «Учимся плавать»(далее - Программа) является компонентом вариативной части образовательной программы муниципального бюджетного образовательного учреждения №88 «Алые паруса» города Калуги (далее МБДОУ №88 «Алые паруса» г.Калуги), формируемая участниками образовательного процесса и разработана на основе парциальной программы Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду», которая не противоречит задачам и принципам образовательной программой дошкольного образования, а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

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

-Приказ Минобрнауки от 17.10.2013г.№1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральная образовательная программа дошкольного образования, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022г.№1028;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (с изменениями и дополнениями);

- Сан-ПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28января 2021г.№2;

-Образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №88 «Алые паруса» города Калуги (далее МБДОУ №88 «Алые паруса» г. Калуги);

-Устав МБДОУ №88 «Алые паруса» г. Калуги);

Программа является документом, обеспечивающим в дошкольном учреждении построение системы физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В основу предлагаемой системы обучения детей плаванию положены научные теории Н.А.Бернштейна об особенностях физиологии движений и физиологии активности, Н.Ж.Булгаковой и С.Н. Морозова об оздоровительном, прикладном и спортивном назначении плавания, Э.Я.Степаненковой о целостности системы физического воспитания в дошкольном учреждении (далее ДОУ). Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие. В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

### **1.1.1. Цели и задачи реализуемой Программы**

#### **Основная цель Программы:**

создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения физического развития каждого ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

#### **Задачи:**

##### **Оздоровительные:**

- способствовать охране и укреплению здоровья детей, гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
  - Приобщать детей к здоровому образу жизни.

##### **Образовательные:**

- формировать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость);
- Формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства);
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям в бассейне.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Принципы Программы соответствуют принципам ФГОС ДО:

- основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребёнка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;
- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально -коммуникативное, познавательное, речевое, художественно—эстетическое развитие);
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:
  - совместную деятельность взрослых и детей;
  - самостоятельную деятельность детей;
- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 3 до 7 лет;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- обеспечивает преемственность с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования;
- направлен на взаимодействие с семьёй в целях осуществления полноценного развития ребёнка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики (характеристика детей ДОУ)**

#### **Возрастные возможности детей 3-4 лет.**

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - к 3 - 4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3 - 4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 - 4 кг в возрасте 3 - 4 лет. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако, отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

## **Возрастные возможности детей 4-5 лет.**

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще 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 емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырех 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. По показателям развития ее основных компонентов - сердца и кровеносных сосудов - ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечнососудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга. Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же, как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи. Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

### **Возрастные возможности детей 5-6 лет.**

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4 - 5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1 - 2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно — длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины руки диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка. Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом подтягивании ребенка тяжестей, нарушается осанка. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном 10 статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. У старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Завершается, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **Возрастные возможности детей 6-7 лет.**

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 подвержен деформации. то может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. 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, связанные 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 также 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.

## **1.2. Планируемые результаты освоения детьми Программы**

### **1.2.1. Целевые ориентиры**

Система работы по плаванию строится с учетом возрастных психологических особенностей детей, при четко организованном медико педагогическом контроле, соблюдении оптимального двигательного режима с использованием индивидуального дифференцированного подхода при организации занятий.

#### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 3 - 4 лет.**

1. Знакомство с доступными пониманию свойствами воды. Научить детей не бояться воды.
2. Умение детей самостоятельно передвигаться в воде.
3. Умение детей задерживать дыхание, делать выдох в воду.
4. Выполнять в воде несложные упражнения, играть в воде.

#### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 4 - 5 лет.**

1. Разнообразные способы передвижения в воде. Ориентирование в воде.
2. Выдохи в воду, задержка дыхания в воде, открывание глаз в воде, находить и доставать предметы со дна бассейна.
3. Выполнение разнообразных движений по команде педагога.
4. Лежание на груди. Лежание на спине. Скольжение на воде.

#### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 5 - 6 лет.**

1. Умение выполнять различные движения в воде по заданию педагога.
2. Умение погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна. Умение нырять в обруч.



3. Умение лежать на воде, выполнять движения руками и ногами по технике «кроль». Плавание с доской при помощи движений рук и ног разными способами.

4. Выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 6 - 7 лет.**

1. Совершенствование движений рук и ног в плавании способом кроль на груди.

2. Совершенствование движений рук и ног в плавании способом кроль на спине.

3. Выполнение серии выдохов в воду, погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде.

4. Умение согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения Программы**

#### **Младшая группа 3-4 года.**

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

#### **К 4-ём годам ребёнок:**

- свободно (безбоязненно) передвигается в воде различными способами;
- лежит в воде на груди и спине;
- погружается в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполняет выдох в воду у неподвижной опоры.

#### **Средняя группа 4-5 лет.**

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования самостоятельности, организованности.

#### **К 5 годам ребёнок:**

- держится на поверхности воды: всплывает, лежит, скользит;
- выполняет выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполняет движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытается выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

#### **Старшая и подготовительная группы.**

К старшей 5-6 лет группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

### **К 6 годам ребёнок:**

- погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде;
- ныряет в обруч, достаёт предметы со дна бассейна;
- выполняет серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользит на груди и спине с плавательной доской;
- продвигается с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполняет упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

**В подготовительной 6-7 лет 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 ещё 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.

### **К 7 годам ребёнок:**

- выполняет многократные выдохи в воду;
- ныряет в обруч, поднимает со дна предметы, открывает глаза в воде;
- скользит на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытается согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «басс».

## **1. 3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы**

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

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-х балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол (см. приложение №1) и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируются.

4- 3,5 балла и выше – высокий уровень,

2,5-3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

### **Тесты по 1 этапу обучения (дети 3-4 года)**

#### **Тестовые задания:**

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

## **Методика проведения диагностики**

### **1. Разнообразные способы передвижения в воде**

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук - произвольное, по 6 метров.

Оценка:

- 4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде.
- 3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла – выполняет упражнения, держась за поручень;
- 1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

### **2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой**

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

- 4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3 балла – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла – погрузившись в воду, не открывает глаза;
- 1 балл – боится полностью погрузиться в воду.

### **3. Выдохи в воду**

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду.

Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»).

Выдох должен быть равномерным, полным, выполняться одновременно через рот и нос.

Оценка:

- 4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;
- 3 балла – правильно выполняет 1 выдох;
- 2 балла – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
- 1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

### **4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног**

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

- 4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;
- 3 балла – проплывает 3 м;
- 2 балла – проплывает 2 м;
- 1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

### **Тесты по 2 этапу обучения (дети 4-5 лет)**

#### **Тестовые задания**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

#### **Методика проведения диагностики**

##### **1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.**

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3- 0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла – ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла – смог достать 2 предмета;

2 балла – смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет стопой, не опуская лица в воду, подтягивая ногу к себе.

##### **2. Лежание на груди**

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла – ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла – течение 3-4 секунд;

2 балла – течение 2-1 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (нарукавники, надувные игрушки).

##### **3. Лежание на спине**

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла – ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла – лежит на спине в течение 3-4 секунд;

2 балла – лежит на спине в течение 2-1 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (нарукавники, надувные игрушки).

##### **4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 6 метров;

3 балла – ребенок проплыл 5 метров;

2 балла – ребенок проплыл 4 метра;

1 балл – ребенок проплыл менее 3 метров.

#### **Тесты по 3 этапу обучения (дети 5-6 лет)**

##### **Тестовые задания**

1. Скольжение на груди.

2. Скольжение на спине.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом

кроль на груди.

4. Плавание произвольным способом.

### **Методика проведения диагностики**

#### **1. Скольжение на груди**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребёнка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проскользил 4 метра и более;
- 3 балла – ребенок проскользил 3 метра;
- 2 балла – ребенок проскользил 2 метра;
- 1 балл – ребенок проскользил 1 метр.

#### **2. Скольжение на спине**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо на поверхности воды.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проскользил 4 метра и более;
- 3 балла – ребенок проскользил 3 метра;
- 2 балла – ребенок проскользил 2 метра;
- 1 балл – ребенок проскользил 1 метр.

#### **3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 6 метров;
- 3 балла – ребенок проплыл 5 метров;
- 2 балла – ребенок проплыл 4 метра;
- 1 балл – ребенок проплыл менее 3 метров.

#### **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 6 метров любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 6 метров;
- 3 балла – ребенок проплыл 5 метров;
- 2 балла – ребенок проплыл 4 метра;
- 1 балл – ребенок проплыл менее 3 метров.

### **Тесты по 4 этапу обучения (дети 6-7 лет)**

#### **Тестовые задания**

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

4. Плавание произвольным способом.

### **Методика проведения диагностики**

#### **1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.**

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 6 метров;
- 3 балла – ребенок проплыл 5 метров;
- 2 балла – ребенок проплыл 4 метра;
- 1 балл – ребенок проплыл менее 4 метров.

#### **2. Плавание кролем на груди в полной координации.**

Проплыть 12 метров (2 бассейна) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 3,5 гребков руками.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 12 метров;
- 3 балла – ребенок проплыл 9 метров;
- 2 балла – ребенок проплыл 6 метра;
- 1 балл – ребенок проплыл менее 6 метров.

#### **3. Плавание кролем на спине в полной координации.**

Проплыть 12 метров (2 бассейна) кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 12 метров;
- 3 балла – ребенок проплыл 9 метров;
- 2 балла – ребенок проплыл 6 метра;
- 1 балл – ребенок проплыл менее 6 метров.

#### **4. Плавание произвольным способом.**

Проплыть 6 метров брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги – дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 6 метров;
- 3 балла – ребенок проплыл 5 метров;
- 2 балла – ребенок проплыл 4 метра;
- 1 балл – ребенок проплыл менее 4 метров

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Вариативные формы, способы и методы реализации программы**

В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

- традиционное;
- сюжетно-игровое;
- тренировочное;
- занятие, построенное на одном способе плавания;
- игровое;
- занятие по аква - аэробике;
- оздоровительное плавание;

Занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей.

Подготовительная (вводная) часть посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия в краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению имитационных общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше подготовительных упражнений в воде.

В основной части занятия изучается новый программный материал, закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся игры и эстафеты.

В заключительной части занятия предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние.

Поэтому в практике работы дошкольных учреждений используются и другие варианты занятий по плаванию.

#### **Сюжетно-игровые занятия.**

Проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика сюжетно-игровых занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности: «Путешествие к морю», «В зоопарке», «В гостях у лягушки» и т. д. Такие занятия чаще проводятся с детьми младшего дошкольного возраста.

Главной задачей **тренировочных занятий** является закрепление приобретенных навыков плавания — оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия по плаванию может быть несколько нарушена за счет сокращения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических движений, элементы аква-аэробики, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном способе плавания. Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом (например, брассом) при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием. Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

**Игровое занятие** построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет. Такие занятия целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, обеспечения положительных эмоций. Вводная часть таких занятий может быть недолгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут

быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки. Игровое занятие в бассейне проводится 1 раз в месяц.

Систематически проводятся **итоговые занятия** по плаванию. Это своеобразное занятие-зачет, направленное на подведение итоговых результатов обучения плаванию дошкольников. При этом учитываются плавательная, физическая подготовленность детей, функциональное состояние организма. Обследование проводится после предварительной подготовки дважды в год (в начале и в конце учебного года), в течение трех занятий. Данные обследования заносятся в протоколы, а затем анализируются. Это позволяет педагогу составить ясное представление о ходе обучения и вносить в случае необходимости нужные коррективы. Кроме этого, итоговые занятия повышают интерес ребят к плаванию, стимулируют их активность.

Такие занятия можно проводить в виде малых олимпийских игр, чемпионата детского сада.

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия проводится на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свое назначение.

**Подготовительная часть.** Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

**Основная часть.**

Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

В младшей группе на начальном этапе дети в течение 2—3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе. Во время первых занятий инструктор находится в воде для помощи и страховки. Для детей младших групп целесообразно использовать неполный налив воды в чаше бассейна (средний уровень — 45 см), что поможет быстрее преодолеть водобоязнь. На первых занятиях всех детей нужно познакомить с правилами поведения в бассейне. Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении занятий требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года все дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

## 2.2. Примерное планирование занятий по плаванию

Программа представлена для возрастных групп

Младшая группа - для детей 3-4 лет;

Средняя группа - для детей 4-5 лет;

Старшая группа - для детей 5-6 лет;

Подготовительная группа - для детей 6-7 лет.





## Младшая группа

### Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия №1--12	Занятия №13-24	Занятия №25-34	Занятия №35-36
<b>Обучающие</b>	1. Знакомить детей со свойствами воды	1. Способствовать обучению детей попеременным движениям ног способом кроль.	1. Способствовать обучению детей скольжению с нудлом и без него.	1. Диагностика норм первого этапа обучения плаванию.
	2. Способствовать обучению детей свободному передвижению в воде.	2. Содействовать обучению детей лежать на воде.	2. Содействовать обучению детей плавать облегчённым способом	
	3. Содействовать обучению детей выдоху в воду	3. Способствовать обучению дошкольников ориентированию в воде.		
	4. Способствовать обучению детей погружению в воду.			
	5. Формировать умения детей самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.			
<b>Одоровительные</b>	Повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды	1. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей. 2. Повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	Повышать функциональные возможности организма.	Активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы

<b>Развивающие</b>	Развивать равновесие	Развивать силу, умение ориентироваться в воде.	Развивать ловкость, внимание	Развивать выносливость.
<b>Воспитательные</b>	Воспитывать смелость	Воспитывать положительное отношение к занятиям.	Воспитывать решительность, выдержку	Воспитывать организованность.

## Средняя группа

### Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия №1-12	Занятия №13-24	Занятия №25-34	Занятия №35-36
Обучающие	1. Продолжить обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.	1. Обучать плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.	1. Способствовать обучению плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с движениями ног способом кроль. 2. Обучать скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. 3. Обучать плаванию комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль).	Диагностика норм второго этапа обучения плаванию.
	2. Способствовать обучению попеременным круговым движениям прямыми руками. 3. Продолжить обучение погружению в воду, лёжа на воде, открывая глаза. 4. Продолжать обучение выдоху в воду.	2. Способствовать обучению скольжению на груди, спине. 3. Продолжить обучение движениям рук способом брасс.		

<b>Оздоровительные</b>	1.Повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.	Повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	1. Повысить функциональные возможности организма.	Активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы.
	2.Укреплять мышцы тела верхних и нижних конечностей.			
<b>Развивающие</b>	Развивать внимание, силу, быстроту.	Развивать выносливость.	Развивать гибкость, ловкость.	Развивать выносливость.
<b>Воспитательные</b>	Повышать эмоциональный тонус, воспитывать выдержку.	Воспитывать уверенность в своих силах, уверенность.	Воспитывать нравственно-волевые качества (сдержанность, дисциплинированность, честность).	Воспитывать выдержку.

## Старшая группа

### Основные задачи обучения плаванию

<b>Задачи</b>	<b>Занятия №1-12</b>	<b>Занятия №13-24</b>	<b>Занятия №25-34</b>	<b>Занятия №35-36</b>
<b>Обучающие</b>	1.Способствовать обучению плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержке дыхания.	1.Способствовать обучению плаванию кролем на груди спине в полной координации.	1.Способствовать обучению плаванию способом дельфин с при помощи. 2.Обучать плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием.	Диагностика норм обучения плаванию.
	2.Способствовать обучению плаванию кролем на груди при	2. Обучать плаванию при помощи движений рук способом дельфин в	3.Продолжать обучать плаванию кролем на груди, спине в полной координации.	

	помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону).	согласовании с дыханием.		
	3. Обучать плаванию кролем на груди в полной координации при задержке дыхания.	3.Обучать плаванию комбинированным способом (руки-дельфин, ноги-кроль).		
	4.Обучать плаванию кролем на спине при помощи движений ног.	4.Продолжать учить плавать на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.		
	5.Обучать плаванию при помощи движений рук способ брасс в согласовании с дыханием.			
	6. Продолжать обучение скольжению на груди, на спине.			
<b>Оздоровительные</b>	1.Повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	1.Повысить общую и силовую выносливость мышц.	Повысить функциональные возможности организма	Способствовать активизации обменных процессов работы центральной нервной системы
	2. Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры, улучшить подвижность грудной клетки.	2. Способствовать увеличению резервных возможностей дыхания, жизненной ёмкости лёгких.		
<b>Развивающие</b>	Развивать гибкость	Развивать силу и выносливость	Развивать ловкость	Развивать выносливость
<b>Воспитательные</b>	Воспитывать волю и	Воспитывать чувства	Воспитывать социальную	Воспитывать уверенность

	целеустремлённость	товариществ, выдержки.	дисциплину, организованность.	в своих силах.
--	--------------------	------------------------	-------------------------------	----------------

## Подготовительная группа

### Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия №1-12	Занятия №13-24	Занятия №25-34	Занятия №35-36
Обучающие	1. Совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.	1. Обучать плаванию при помощи движений ног способом брасс.	1. Обучать плаванию под водой. 2. Закреплять и совершенствовать изученные способы плавания.	Диагностика норм четвёртого этапа обучения
	2. Закреплять и совершенствовать навыки плавания при помощи движений рук способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.	2. Обучать плаванию способом брасс, дельфин в полной координации. 3. Закреплять и совершенствовать изученные способы плавания.		
	3. Закреплять и совершенствовать навыки плавания кролем на груди, спине в полной координации.			
	4. Закреплять навыки плавания при помощи движений ног способом дельфин.			

	5.Закреплять и совершенствовать навыки плавания комбинированными способами (руки-брасс, ноги-кроль, руки-дельфин, ноги –кроль).			
<b>Оздоровительные</b>	Укреплять мышцы рук, ног и тела	Увеличить резервные возможности дыхания, подвижности тела.	Повысить функциональные возможности организма: сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы.
<b>Развивающие</b>	Развивать гибкость	Развивать силу, выносливость.	Развивать ловкость	<b>Развивать ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>





### 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

При организации и проведении занятий по обучению дошкольников плаванию педагог организует предварительную, разъяснительную работу с родителями или с (законными представителями):

- анкетирование;
- открытые занятия;
- консультации;
- информационные стенды;
- папки-передвижки.

### Перспективный план проведения консультаций для родителей

Месяц	3-7 лет	Форма проведения
Сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Общее родительское собрание
Октябрь	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Информационный стенд
Ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей» «Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Индивидуальные консультации
Декабрь	«Плавание, как средство профилактики нарушений осанки»	Информационный стенд
Январь	«Физическое воспитание в семье»	Информационный стенд
Февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Индивидуальные консультации
Март	«Роль родителей в воспитании здорового ребенка»	Информационный стенд
Апрель	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
Май	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов»	Общее родительское собрание
Июнь	«Техника безопасности при плавании на открытых водоемах»	Информационный стенд

## Организационный раздел

### 3.1 Условия реализации Программы

В соответствии с СП 2.4. 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 18.12.2020г., а также Постановлением Главного государственного врача РФ от 28 января 2021г.№2 «Об утверждении

санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685—21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для факторов среды обитания человека» для организации плавания детей в ДОО должны быть созданы определённые условия. Так, для детей младше семи лет температура воды в чаше бассейна должна составлять 30-32 градуса С, для детей старше семи лет - 29-30 градусов С. В помещении бассейна температура воздуха на 1-2 градуса должна превышать температуру воды, а влажность составлять 65%.

Влажность воздуха в раздевалке – 60%, температура воздуха - 19 градусов во время занятий с младшими дошкольниками и 18 градусов – со старшими. Температура воздуха в раздевальной комнате и в душевой – не ниже 25 градусов.

К каждому занятию необходимы следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном;
- полотенце банное 50x100см;
- плавки;
- силиконовая шапочка;
- губка;
- мыло;

Между занятиями групп делать перерывы для проветривания – не менее 10 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

#### **Оборудование и инвентарь для зала «сухого» плавания:**

- гимнастические скамейки разной высоты (15-20см., 25см.-30см.);

- складные маты, гимнастические коврики;

- «дорожки здоровья» из разнообразных ковриков с шипами, реечками, (следами) и т.д.;

- резиновые эспандеры (шириной 4см. и длиной 1м. и 2м);

- набивные мячи разного веса (500гр., 1кг);

- ручные резиновые эспандеры в виде кольца;

- теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху;

- гимнастические палки;

- обручи;

- резиновые мячи разного размера;

- наглядные пособия, карточки-схемы;

- часы, таймер;

- магнитофон.

#### **Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна:**

- длинные и короткие (по ширине части бассейна разделительные дорожки ( можно сделать из разнообразных цветных крышек);
  - обходные резиновые дорожки;\
  - массажные коврики;
  - плавающие надувные ворота или корзины;
  - пластмассовый шест длиной 2-2,5м.;
  - корзины или сетки для мячей, игрушек;
  - пояс с петлёй для обучения плаванию;
- длинные и короткие гирлянды для флажков;
- плавающие горизонтальные соединения из обручей и гимнастических палок для ныряния;
  - подвешенные на натянутую леску вдоль бассейна обручи с грузами (вертикальные);
  - канат;
  - удочка с надувным мячом на конце лески;
  - плавательные доски разных размеров и форм;
  - резиновые надувные круги;
  - надувные манжеты или нарукавники;
  - ласты разных размеров;
  - плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки ит.д. или к определённой деятельности ( лодка, пароход и т.д.);
  - тонущие игрушки, предметы: шайбы, кольца, утяжелённые кубики с цифрами, буквами, рисунками);
  - надувные резиновые мячи разных размеров;
  - наглядные пособия, карточки-схемы;
  - таймер;
  - термометр комнатный;
  - термометр для воды;
  - секундомер;
  - судейский свисток;
  - магнитофон.

- Обучение плаванию проходит 1 раз в неделю по установленному расписанию. При проведении занятий 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. Длительность занятий по плаванию соответствует возрастным нормам:

<b>Возрастная группа</b>	<b>Длительность занятия</b>
3-4 года	15 мин.
4-5 лет	20 мин.
5-6 лет	25 мин.
6-7 лет	30 мин.

### 3.1.2. Психолого-педагогические условия Создание условий для физического развития;

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### 3.1.3. Учебно-методическое обеспечение

Парциальная программа обучения плаванию	<ul style="list-style-type: none"><li>• Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», СПб: Детство-Пресс, 2013г.</li></ul>
Технологии и методические пособия	<ul style="list-style-type: none"><li>• А.А. Чекменёва, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «Издательство «Детство- Пресс», 2022г.»</li></ul>
Картотеки	<ul style="list-style-type: none"><li>• Игры на воде 3-7 лет</li></ul>