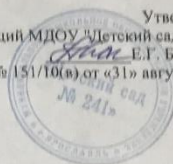


Принято:  
на педагогическом  
совете МДОУ "Детский сад № 241"  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Утверждаю,  
Заведующий МДОУ "Детский сад № 241"  
Е.Г. Бахвалова  
Приказ № 151/10(в) от «31» августа 2020г.



## Дополнительная образовательная программа "Плавание"

г. Ярославль, 2018 г.

## Содержание

|            |   |    |
|------------|---|----|
| <b>I.</b>  | <b>Целевой раздел:</b>  |    |
| 1.1.       | Пояснительная записка   | 3  |
| 1.2.       | Цели и задачи реализации программы  | 4  |
| 1.3.       | Принципы и подходы к формированию Программы   | 5  |
| 1.4.       | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики , в том числе характеристики особенностей дошкольного возраста  | 9  |
| 1.5.       | Планируемые результаты освоения программы   | 14 |
| <b>II.</b> | <b>Содержательный раздел</b>  |    |
| 2.1.       | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательных областях.  | 18 |
| 2.2.       | Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов | 20 |
| 2.3.       | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников   | 21 |
| 2.4.       | Иные характеристики, значимые для участников образовательных отношений  | 22 |
| <b>3.</b>  | <b>Организационный раздел</b>   |    |
| 3.1.       | Материально-техническое обеспечение Программы   | 22 |
| 3.2.       | Программно-методическое обеспечение Программы   | 23 |
| 3.3.       | Учебный план  | 23 |
| 3.4.       | Требования к кадровым условиям реализации дополнительной программы.   | 31 |
| 3.5.       | Организация ОД  | 31 |
| 3.6.       | Обеспечение безопасности по обучению плаванию   | 32 |
| <b>4.</b>  | <b>Дополнительный раздел (Краткая презентация программы)</b>  |    |
|            | <b>Приложение</b>   |    |

### I.Целевой раздел программы

#### 1.1.Пояснительная записка

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.

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.

Данная программа разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.)
- Федеральный закон «Об образовании в РФ»
- СанПиН 2.4.1.3049 - 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1

ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г).

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строится с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

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

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, 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.

### **Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.**

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших

средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений.

Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы.

Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде.

Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

## **1.2. Цель и задачи реализации программы.**

### **Цель программы:**

Ведущая цель программы - 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 программы:**

#### **Оздоровительные:**

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

#### **Образовательные:**

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

#### **Воспитательные:**

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

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы.**

#### **Программа опирается на общие педагогические принципы:**

##### **1. Поддержка разнообразия детства.**

Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения. Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

##### **2. Сохранение уникальности и самооценности детства как важного этапа в общем развитии человека.**

Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

**3. Позитивная социализация ребенка** предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

##### **4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей(законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей.**

Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

##### **5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.**

Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать

решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

#### **6. Сотрудничество Организации с семьей.**

Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

**7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами,** которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.

Программа предполагает, что Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого - педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

**8. Индивидуализация дошкольного образования** предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

**9. Возрастная адекватность образования.** Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

**10. Развивающее вариативное образование.** Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

#### **11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.**

В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область **осваивается** ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи:

познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

#### **12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.**

Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ,

учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

Перечисленным принципам соответствуют культурно-исторический, личностно-ориентированный, системно-деятельностный, антропологический, аксиологический, средовой и компетентностный подходы к организации развивающего взаимодействия между всеми участниками образовательных отношений.

Согласно **культурно-историческому** подходу развитие человека происходит путем присвоения исторически выработанных (культурных) форм и способов деятельности. Основоположник данного подхода Л.С. Выготский отмечал, что развитие мышления и других психических функций ребенка в первую очередь происходит через освоение им «культурных» знаков (речи, языка и пр.).

**Личностно-ориентированный подход** предполагает не формирование личности с заданными свойствами, а создание условий для полноценного проявления и соответственно развития личностных функций субъектов образовательного процесса. Личностный подход как направление деятельности педагога – это базовая ценностная ориентация педагога, определяющая его позицию во взаимодействии с каждым ребенком в коллективе. Личностный подход предполагает помощь педагогу и ребенку в осознании себя личностью, выявлении, раскрытии их возможностей, становлении самосознания, в осуществлении личностно-значимых и общественно приемлемых способов самоопределения, самореализации и самоутверждения.

В основе **системно-деятельностного** подхода лежит представление о том, что развитие всех сторон личности ребенка определяется характером организации его деятельности. Организация образовательного процесса согласно данному подходу (А.Г. Асмолов, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) предполагает развитие самой деятельности, ее основных компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), в результате чего ребенок развивается как субъект этой деятельности (деятель).

**Антропологический подход** впервые разработал и обосновал К.Д. Ушинский (1824–1870 г.г.). В его понимании – это системное использование данных всех наук о человеке и их учет при построении и осуществлении педагогического процесса.

«Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях». Это положение К.Д. Ушинского остается актуальным для современной педагогики.

Основные идеи современной педагогической антропологии, которые являются методологическими основаниями исследования в области педагогики:

-- образование – атрибут человеческого бытия (бытие человека рассматривается в образовании);

– цели и средства образования выводятся из сущности человека; расширение традиционных понятий такими категориями, как «жизнь», «свобода», «смысл», «творчество», «событие», «антропологическое пространство», «антропологическое время», «самостановление».

**Аксиологический (или ценностный) подход** выступает своеобразным «мостом» между теорией и практикой, т.е. выполняет роль механизма связи между практическим и абстрактно-теоретическим уровнями познания и отношений к окружающему миру (обществу, природе, культуре, самому себе).

1) Аксиологический подход в педагогике означает признание и реализацию в обществе ценностей человеческой жизни, воспитания и обучения, педагогической деятельности, образования в целом.

2) Значимую ценность представляет собой идея гармонично развитой личности, связанная с идеей справедливого общества, которое способно реально обеспечить каждому человеку условия для максимальной реализации заложенных в нем возможностей.

3) С изменением социально-экономических условий жизни трансформируются и педагогические ценности. Так, в процессе развития педагогической науки и практики выделяются изменения, связанные, во-первых, со сменой схоластических теорий обучения на объяснительно-иллюстративное и позже на проблемно-развивающее и личностно-ориентированное; во-вторых, с переходом от командно-регулирующего воспитания к личностно-гуманному. Аксиологические подходы в педагогике, основанные на гуманистических ценностях, являются методологической основой развития педагогической науки и совершенствования образовательной практики.

**Средовой подход** как теория разработан учеником академика РАО Л.И. Новиковой руководителем лаборатории среды и средовых исследований в образовании Нижегородского института развития образования доктором педагогических наук Мануйловым Ю.С.

Средовой подход представляет собой теорию осуществляемого через специально формируемую среду управления процессом формирования и развития воспитанника.

Система действий со средой должна превращать её в средство комплексного целенаправленного воздействия на личность воспитанника. Среда формирует воспитанника по своему образу и подобию. Среда раскрывает те или иные возможности для развития личности ребенка. Среда представляет возможности со-бытийного статуса: общаться, содружествовать с другими людьми, сотрудничать с ними, соперничать, сопереживать и т.д., быть соратниками, современниками и т.д. Среда предоставляет возможности что-либо иметь или уметь.

Среда влияет на образ жизни воспитанников, задавая те или иные стереотипы, модели, «коридоры» движения по жизни. В итоге среда типизирует личность и тем самым позволяет обществу через воспитание реализовывать в широкой практике те или иные идеалы, получать тот или иной тип личности. При этом индивидуальность, неповторимость, уникальность человека не страдает, т.к. поле проявления индивидуального остается исключительно широким.

Главная методологическая линия – **опосредованное средой** управление становлением и развитием личности воспитанника.

Таким образом, теория средового подхода разрабатывает свой собственный универсальный способ достижения социально значимых концептуальных педагогических целей.

**Компетентностный подход** во всех своих смыслах и аспектах наиболее глубоко отражает основные аспекты процесса модернизации. Именно в рамках этой «прогрессивистской» установки делаются утверждения:

- ✓ компетентностный подход как обобщенное условие способности человека эффективно действовать за пределами учебных сюжетов и учебных ситуаций (В. А. Болотов);
- ✓ компетентность представляется радикальным средством модернизации (Б. Д. Эльконин);
- ✓ компетентность характеризуется возможностью переноса способности в условия, отличные от тех, в которых эта компетентность изначально возникла (В. В. Башев).

Компетентностный подход – это приоритетная ориентация на цели – векторы образования: обучаемость, самоопределение, самоактуализацию, социализацию и развитие индивидуальности.

При компетентностном подходе проблема качества дошкольного образования ставится и решается не только с точки зрения знаний, усвоенными детьми, а еще с точки зрения достижений в их психическом развитии, которые на каждой возрастной ступени формируются как набор соответствующих компетентностей. Например, итогом дошкольного обучения и воспитания является не только учебное содержание самих программ, т. е. знания и информация, которые ребенок усваивает в детском саду, но и сформированность у детей этого возраста необходимого уровня развития воображения, знаково-символической функции, замещения, умения действовать в соответствии с ролью и правилами (что никакими тестами на усвоение знаний не определяется). Перечисленные функции формируются у ребенка в ходе его игровой деятельности со сверстниками, организованной воспитателем. Особое значение при организации работы с детьми в условиях компетентностного подхода имеет то, что дети могут сделать выбор – работать одному в подгруппе, то есть в партнерстве с другими детьми или взрослыми, могут самостоятельно выбрать, кто из взрослых станет для них партнером, в случае, если это не противоречит их собственным планам. Право самоопределения в сотрудничестве как с взрослыми, так и с детьми, дает ребенку возможность приобретения опыта установления и расширения социальных контактов с разными людьми, опыта достижения договоренностей, распределения полномочий в сложившейся подгруппе, управления действиями других людей (в случае, их согласия), опыта достижения общего результата и «презентации» общего результата.

#### **1.4. Значимые для реализации Программы характеристики, в том числе возрастные характеристики детей**

##### **Краткая справка об Организации**



## **Основные участники реализации Программы**

Основные участники реализации Программы: дети старшего дошкольного возраста, педагоги, родители (законные представители).

### **Характеристика социальной ситуации развития ребенка в современных условиях**

Современный ребенок — это житель XXI века, на которого оказывают влияние все признаки настоящего времени. Многолетние исследования, позволяют нам наметить штрихи современного дошкольного детства, которые нельзя не учитывать, организуя образовательный процесс детского сада.

Современный ребенок — маленький гражданин, осознающий себя в современном пространстве страны и города. Он любит свою Родину, свою семью, своих сверстников и друзей, желает сделать жизнь лучше, достойнее и красивее.

Современный дошкольник ориентирован на познание человека и природы. Он неплохо ориентируется в себе, своем ближайшем окружении, своем настоящем и будущем. Он готов оценивать явления и события жизни с разных точек зрения: интереса, утилитарности, полезности, эстетичности, познания. Современные дети ориентированы на будущее. Это яркая отличительная черта маленьких граждан современности — они с уверенностью смотрят в будущее.

Внутренние резервы современного ребенка раскрываются в разных видах предпочитаемой им деятельности: изобразительной, игровой, музыкальной, литературной. Но в отличие от сверстников прошлых лет он уверенно комбинирует их, объединяет между собой, потому что ему так комфортнее и все можно успеть. Он органично вплетает свои представления об этом мире в разные сферы жизнедеятельности. Он — носитель субкультуры, присущей только дошкольнику и отличающей его от детей другого возраста и взрослых.

## **Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

### **Старший дошкольный возраст (5—6 лет)**

Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримерная). Игровые действия становятся разнообразными.

Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к

освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета — светло-красный и темно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку 7—10 тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзяв ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное.

Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождаются ее замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной

деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения. Круг чтения ребенка 5—6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объем информации, ему доступно чтение с продолжением.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются

качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение).

**Ребенок на пороге школы (6—7 лет)** обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6—7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров,

в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. Дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других.

Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также

планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, ее содержательной, эстетической и формальной сторонам — важнейший итог развития дошкольника-читателя. Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей). Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.

В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать все, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации. Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путем складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.

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

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.

#### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 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 (от 6 до 7 лет)**

Седьмой год жизни ребёнка 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 закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Согласно Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако Программа имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры Программы базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС

*Старшая и подготовительная группы.*

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде.

Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

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

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);

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

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

### Протокол диагностики навыков плавания.

Старшая группа

| № | Фамилия, имя ребёнка | Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации) | Вдох-выдох (многократно) | Скольжени е на груди | Скольжени е на спине | Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине |
|---|----------------------|---|--------------------------|----------------------|----------------------|--|
|   |                      |   |                          |                      |                      |  |

Подготовительная группа

| № | Фамилия, имя ребёнка | Вдох-выдох (многократно) | Ориентирование в воде с открытыми глазами | Упражнение «Торпеда» на груди | Упражнение «Торпеда» на спине | Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс) |
|---|----------------------|--------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------|--|
|   |                      |                          |   |                               |                               |  |

### Методика проведения диагностики.

#### Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

#### Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

#### Плавание с 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, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

#### Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра),

носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине. Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну. Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном

вдохе; средний - 1 предмет на одном

вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.



Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение;  
средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);  
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;  
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многokrатные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;  
средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;  
низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;  
средний - плавает с ошибками;  
низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;  
средний - плавает с ошибками;  
низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;  
средний - плавает с ошибками;  
низкий - не плавает.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ

Общие положения Содержания Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные

единицы (модули), представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- физическое развитие.

В содержательном разделе представлены:

- описание модулей образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально- психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;

В соответствии с положениями ФГОС ДО и принципами Программы в образовательном учреждении осуществляется право выбора способов реализации образовательной деятельности в зависимости от конкретных условий, предпочтений педагогического коллектива и других участников образовательных отношений, а также с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их индивидуальных потребностей и интересов. Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно.

Содержание образовательной деятельности, отобранное и адаптированное в соответствии с этими принципами, принимает во внимание разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между ними, неравномерность формирования разных способностей у ребенка, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников и местные условия осуществления работы по Программе.

В программе в зависимости от года обучения выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

#### **Закономерность поэтапного формирования навыков плавания**

| <b>1 год обучения</b>  |                                    |
|--|------------------------------------|
| Результат (задачи)   | Возраст детей (условно)            |
| Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).                              | Старший дошкольный возраст 5-6 лет |
| <b>2 год обучения</b>  |                                    |
| Результат (задачи)   | Возраст детей (условно)            |
| Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. | Старший дошкольный 6-7 лет         |

#### **Характеристика основных навыков плавания.**

| Навык | Характеристика |
|-------|----------------|
|-------|----------------|

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Нырание (Вдох- выдох под воду) | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.   |
| Прыжки в воду                  | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.  |
| Лежание                        | Позволяет почувствовать статистическую подъемную удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.   |
| Скольжение                     | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |
| Контролируемое дыхание         | Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.                 |

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. 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. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать. При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Гуди, как паровоз", "Задуй горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплываниям и скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

#### **Задачи обучения плаванию по возрастным группам.**

##### **Основные цели обучения дошкольников плаванию:**

1. Содействие оздоровлению и закаливанию.
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки. **Задачи обучения плаванию по возрастным группам:**

*Старшая и подготовительная группы.*

- Формировать гигиенические навыки.
- Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
- Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
- Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.

- Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

### **Особенности общей организации образовательного пространства**

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

### **Роль педагога в организации психолого-педагогических условий**

#### **Обеспечение эмоционального благополучия ребенка**

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. Педагоги должны создать атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

#### **Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что поз-воляет 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:**

- 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 осваивать программу.

### **Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

Методы обучения.

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»*:
  - комплекс подводных 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 процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

#### ***Виды организации образовательной деятельности:***

обучающая, игровая, сюжетная, сюжетно-игровая, образно-игровая, традиционная по интересам детей и контрольно-диагностическая.

#### **2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

Максимальная открытость образовательной деятельности направлена на становление партнёрских взаимоотношений педагога с родителями.

Мы уверены, что для формирования сотрудничества между взрослыми и детьми важно представлять коллектив как единое целое, как большую сплоченную семью, жизнь которой интересна, если организована совместная деятельность педагогов, родителей и детей. Это способствует установлению взаимопонимания между родителями и детьми, созданию комфортных условий в семье. Тесное сотрудничество с семьей делает успешной работу нашей дошкольной образовательной

организации. Только в диалоге обе стороны могут узнать, как ребенок ведет себя в другой жизненной среде. Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями (законными представителями) и воспитателями, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Взаимодействие с семьей в духе партнерства в деле образования и воспитания детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития.

#### **Основные принципы работы с родителями:**

- **Принцип активности и сознательности** – участие педагога и родителей в поиске современных форм и методов сотрудничества с семьей;
- **Принцип открытости и доверия** – предоставление каждому родителю возможности знать и видеть, как развиваются дети;
- **Принцип сотрудничества** - общение «на равных»; совместная деятельность, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения;
- **Принцип согласованного взаимодействия** - возможность высказывать друг другу свои соображения о тех или иных проблемах воспитания;

**Принцип воздействия на семью через ребенка** – если жизнь в группе эмоционально насыщена, комфортна, содержательна, то ребенок обязательно поделится впечатлениями с родителями

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- Бассейн для занятий с детьми: раздевальная, душевая, зал с чашой бассейна, туалетная, кладовая
- технические средства обучения: музыкальный центр, видео- и аудиоаппаратура, наборы CD и DVD- дисков

| Назначение | Функциональное использование                       | Оборудование  |
|------------|--|---|
| Бассейн    | Для проведения физкультурно-оздоровительной работы | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Комплект надувных игрушек</li> <li>✓ Набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде</li> <li>✓ Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию и для игр в воде</li> <li>✓ Поплавок цветной, флажок</li> <li>✓ Доска плавательная</li> <li>✓ Палка для плавания</li> <li>✓ Наручники для плавания</li> <li>✓ Круги для плавания</li> <li>✓ Баскетбольное кольцо плавающее со щитом, кольцебросом и тонущими игрушками в виде рыб</li> <li>✓ Кольцеброс плавающий фигурный</li> <li>✓ Нетрадиционное оборудование</li> <li>✓ Скамейки</li> <li>✓ Дорожки массажные</li> <li>✓ и др.оборудование</li> </ul> |

#### **3.2. ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Психолого-педагогическая работа по освоению детьми образовательных областей обеспечивается использованием следующих программ, технологий и методических пособий:

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. -М., Просвещение, 1991 г.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.. М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Рыбак М. Раз, два, три плыви.- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
4. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. -М., 2008 г.
5. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
6. Булгакова И. Ж. Познакомьтесь – плавание / И.Ж.Булгакова. - М.: Аст- астрель, 2002. – 160 с.
7. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст]: методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю .А.Семенов. – М.: Айрис - дидактика, 2003. – 80 с.
8. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
9. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

### 3.3. Учебный план

#### Календарно-тематическое планирование по плаванию в старшей группе

##### 1 полугодие

| Кол-во недель  | Кол-во час. | Тема НОД  | Содержание   | Задачи  | Средства обучения  |
|--|-------------|---|--|---|--|
| <b>Раздел. Специальные плавательные упражнения: 14 часов</b> |             |   |  |   |  |
| 1  | 2           | Правила поведения в бассейне и на воде  | Инструктаж по ТБ.<br>Беседа о том, как надо вести себя в воде.<br>Вхождение в воду с помощью взрослого.<br>Проверка плавательной подготовки.<br>Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка | Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне.<br>Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна | Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи |
| 2 – 4  | 6           | ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения  | Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила   | различными способами  |  |
| 5 – 7  | 6           | Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль» | Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»  |   |  |
| <b>Раздел. Погружение в воду: 4 часа</b>                     |             |   |  |   |  |

|   |           |  |   |   |   |
|---|-----------|--|---|---|---|
| 8   | 2         | Погружение в воду с головой с закрытыми глазами            | Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами.<br>Игра «Утка и утята»  | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учит ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде | Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч      |
| 9   | 2         | Погружение в воду с головой с открытыми глазами            | Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами.<br>Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание         |   |   |
| <b>Раздел. Всплытие, лежание, скольжение на воде: 8 часов</b> |           |  |   |   |   |
| 10 - 11   | 4         | Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой | Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»              | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»                                | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания. |
| 12 - 13   | 4         | Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»            | Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры   |   |   |
| <b>Раздел. Вдох и выдох: 4 часа</b>                           |           |  |   |   |   |
| 14 – 15   | 4         | Выдох на воду. Выдох под водой                             | Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа | Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох на воду и под водой  | Гимнастические палки, доски для плавания              |
| <b>Раздел. Игры и развлечения в воде: 4 часа</b>              |           |  |   |   |   |
| 16 – 17   | 4         | Свободное плавание   | Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения  | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки  | Гимнастические палки, доски для плавания              |
| <b>Итого:17</b>   | <b>34</b> |  |   |   |   |

## 2 полугодие

| Кол-во недель | Кол- | Тема НОД | Содержание | Задачи | Средства |
|---------------|------|----------|------------|--------|----------|
|---------------|------|----------|------------|--------|----------|



|  | во час. |  |   |  | обучения  |
|--|---------|--|---|--|---|
| <b>Раздел. Погружение в воду: 4 часа</b>                         |         |  |   |  |   |
| 1 - 2  | 4       | Погружение в воду с головой с открытыми глазами  | Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле» | Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе | Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч          |
| <b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде: 14 часов</b> |         |  |   |  |   |
| 3  | 2       | Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой   | Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)   | Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль».   | Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания |
| 4 – 5  | 4       | Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»    | Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой  | Продолжать учить делать выдох в воду   |   |
| 6 – 7  | 4       | Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»                        | Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»   |  |   |
| 8 – 9  | 4       | «Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду | «Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук  |  |   |

|  |           |  |   |  |  |
|--|-----------|--|---|--|--|
|  |           |  |   |  |  |
| <b>Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»: 12 часов</b> |           |  |   |  |  |
| <b>10 – 12</b>   | <b>6</b>  | Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением      | Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением                                     | Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук | Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса |
| <b>13 – 15</b>   | <b>6</b>  | Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».         | Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.                    | облегченным способом «кроль».  |  |
| <b>Раздел. Игры и развлечения на воде: 4 часа</b>                            |           |  |   |  |  |
| <b>16 – 17</b>   | <b>4</b>  | Эстафетное плавание. Игры, упражнения  | Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыки                      | Гимнастические палки, доски для плавания                           |
| <b>Раздел. Диагностика: 4 часа</b>   |           |  |   |  |  |
| <b>18 – 19</b>   | <b>4</b>  | Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием | Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду                          | Выявить уровень знаний, умений и навыков детей                                       | Плавательные доски, поддерживающие пояса                           |
| <b>Итого:19</b>  | <b>38</b> |  |   |  |  |
| <b>36</b>  | <b>72</b> | <b>Итого за учебный год</b>  |   |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по плаванию в подготовительной группе  
1 полугодие**

| Кол-во недель   | Количество часов. | Тема НОД | Содержание | Задачи | Средства обучения |
|---|-------------------|----------|------------|--------|-------------------|
| <b>Раздел. Специальные плавательные упражнения: 6 часов</b> |                   |          |            |        |                   |

|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
| 1  | 2 | Правила поведения в бассейне и на воде   | Инструктаж по ТБ.<br>Беседа о том, как надо вести себя в воде.<br>Вхождение в воду с помощью взрослого.<br>Проверка плавательной подготовки.<br>Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка | Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами  | Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи |
| 2  | 2 | ТБ.<br>Передвижения в бассейне.<br>Ходьба, бег, прыжки, скольжения   | Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях.<br>Лежание на груди у бортика, держась за перила  |  |  |
| 3  | 2 | Передвижения по дну бассейна в упоре лежа.<br>Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль» | Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади.<br>Работа ногами способом «кроль»   |  |  |
| <b>Раздел. Погружение в воду: 6 часов</b>            |   |  |  |  |  |
| 4  | 2 | Погружение в воду с головой с закрытыми глазами  | Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами.<br>Игра «Утка и утята»   | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами.<br>Учить ориентироваться в пространстве.<br>Воспитывать безбоязненное отношение к воде | Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч             |
| 5 – 6  | 4 | Погружение в воду с головой с открытыми глазами  | Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами.<br>Игра «Достань игрушку».<br>Упражнения на дыхание   |  |  |
| <b>Раздел. Всплывание и лежание на воде: 6 часов</b> |   |  |  |  |  |
| 7 – 9  | 6 | Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой   | Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»   | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»                                       | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания         |

| <b>Раздел. Скольжение на груди: 6 часов</b>                                       |           |   |  |  |  |
|---|-----------|---|--|--|--|
| <b>10</b>   | <b>2</b>  | Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»                                   | Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры                      | Продолжать закреплять умение лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль» | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания               |
| <b>11</b>   | <b>2</b>  | Скольжение на груди с разным положением рук                                       | Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук                             |  |  |
| <b>12</b>   | <b>2</b>  | Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль»                        | Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль»                |  |  |
| <b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди: 6 часов</b> |           |   |  |  |  |
| <b>13</b>   | <b>2</b>  | Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением       | Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением                  | Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».   | Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса |
| <b>14 – 15</b>  | <b>4</b>  | Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль» | Плавание дистанции 5-6м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры. |  |  |
| <b>Раздел. Игры и развлечения в воде: 4 часа</b>                                  |           |   |  |  |  |
| <b>16– 17</b>   | <b>4</b>  | Свободное плавание  | Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения                 | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки   | Гимнастические палки, доски для плавания                           |
| <b>Итого:<br/>17</b>  | <b>34</b> |   |  |  |  |

## 2 полугодие

| Кол-во недель                                      | Кол-во час. | Тема НОД | Содержание | Задачи | Средства обучения |
|--|-------------|----------|------------|--------|-------------------|
| <b>Раздел. Всплывание, лежание на воде: 2 часа</b> |             |          |            |        |                   |

|   |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
| 1   | 2 | «Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду | «Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук      | Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди.<br>Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль».<br>Продолжать учить делать выдох в воду | Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания |
| <b>Раздел. Скольжение на груди: 2 часа</b>  |   |  |   |   |   |
| 2   | 2 | Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием       | Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием | Закреплять умение выполнять скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием  | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания      |
| <b>Раздел. Скольжение на спине: 10 часов</b>                                      |   |  |   |   |   |
| 3   | 2 | Скольжение на спине с разным положением рук  | Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук  | Закреплять умение выполнять скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием  | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания      |
| 4   | 2 | Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»                                 | Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль»                           |   |   |
| 5 – 6   | 4 | Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием       | Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием |   |   |
| 7   | 2 | Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием                        | Выполнение упражнений на скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием                      |   |   |
| <b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди: 6 часов</b> |   |  |   |   |   |
| 8   | 2 | Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна  | Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с  | Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на груди в   | Очки, плавательные доски, плавательные                    |

|  |           |  |   |   |  |
|--|-----------|--|---|---|--|
|  |           | в наклоне, с продвижением  | продвижением  | согласовании с дыханием   | доски, поддерживающие пояса                    |
| <b>9 – 10</b>  | <b>4</b>  | Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»                          | Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры                    |   |  |
| <b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на спине: 12 часов</b> |           |  |   |   |  |
| <b>11 – 13</b>   | <b>6</b>  | Работа рук способом «кроль» на спине   | Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением                                     | Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием | Очки, плавательные доски, поддерживающие пояса |
| <b>14 - 16</b>   | <b>6</b>  | Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием | Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры     |   |  |
| <b>Раздел. Игры и развлечения на воде: 2 часа</b>                                  |           |  |   |   |  |
| <b>17</b>  | <b>2</b>  | Эстафетное плавание. Игры, упражнения  | Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыки                                   | Гимнастические палки, доски для плавания       |
| <b>Раздел. Диагностика: 4 часа</b>   |           |  |   |   |  |
| <b>18 – 19</b>   | <b>4</b>  | Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием                           | Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду                          | Выявить уровень знаний, умений и навыков детей  | Плавательные доски, поддерживающие пояса       |
| <b>Итого:</b>  |           |  |   |   |  |
| <b>19</b>  | <b>38</b> |  |   |   |  |
| <b>36</b>  | <b>72</b> | <b>Итого за учебный год</b>  |   |   |  |

### **3.4. Кадровое обеспечение Программы**

Дополнительную образовательную программу по плаванию осуществляет инструктор по физической культуре МДОУ "Детский сад № 241", который имеет высшее или среднее профессиональное образование и первую или высшую квалификационную категорию.

#### *Должностные обязанности.*

Осуществляет дополнительное образование воспитанников МДОУ "Детского сада № 241" в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся кружка и принимает меры по сохранению контингента воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии.

Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым воспитанникам. Участвует в работе педагогических советов, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

Преподаватель дополнительной образовательной программы знает: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

### **3.5. Организация ОД**

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

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.

**Длительность ОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года  
(занятия проводятся по подгруппам)**

| <b>Возрастная группа</b> | <b>Максимальная численность в подгруппе</b> | <b>Длительность занятия в воде (мин.)</b> |
|--------------------------|---|---|
| старшая                  | 10-12                                       | 25  |
| подготовительная         | 10-12                                       | 30  |

**3.6.Обеспечение безопасности ОД по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
  - Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения
  - Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:
    - внимательно слушать задание и выполнять его;
    - входить в воду только по разрешению преподавателя;
    - спускаться по лестнице спиной к воде;
    - не стоять без движений в воде;
    - не мешать друг другу, окунаться;



- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности



