Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №16»
(МАДОУ детский сад 16)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАДОУ детский сад 16
Протокол № 1 от 30 августа 2024
Председатель _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАДОУ детский сад 16
№ 78 от 02.09 _2024
_____ Н.М. Дейкова

Рабочая программа
по обучению плаванию
детей дошкольного возраста

Красноуфимск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	**Целевой раздел**	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цель и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей здоровья обучающихся с ОВЗ	5
1.2.	Планируемые результаты реализации и целевые ориентиры освоения Программы	10
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	12
2	**Содержательный раздел**	14
2.1.	Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста	14
2.1.1.	Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей 4-го года жизни	14
2.1.2.	Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей 5-го года жизни	15
2.1.3.	Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей 6-го года жизни	17
2.1.4.	Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей 7-го года жизни	18
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	20
2.3.	Способы поддержки детской инициативы, активности и самостоятельной деятельности детей	21
2.4.	Организация взаимодействия с педагогами	22
2.5.	Взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников	22
2.6.	Особенности образовательной деятельности с детьми с ограниченными возможностями и инвалидами	24
2.6.1.	Особенности реализации программы с детьми с нарушением зрения	24
2.6.2.	Особенности реализации программы с детьми с НОДА	26
3.	**Организационный раздел**	28
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	28
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	28
3.3.	Режим занятий в бассейне	29
3.4.	Психолого-педагогические, кадровые условия реализации Программы	31
3.5.	Программно-методическое обеспечение	32
3.6.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	33
	Приложение 1. Протокол обследования навыков плавания	34

I. Целевой раздел
1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) (далее Программа) – является документом на основании, которого определяется содержание и организация образовательной деятельности обучающихся групп оздоровительной и компенсирующей направленности по модулю образовательной деятельности «Физическое развитие» по обучению плаванию детей дошкольного возраста для детей 3-7 лет.

Программа разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МАДОУ детский сад 16 (далее - Программа Учреждения).

В Программе представлена модель образовательной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, особенностей их психофизического здоровья, специфики социально-экономических, национально-культурных, демографических, климатических и других условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Срок реализации – 4 года. Освоение Программы в зависимости от жизненной ситуации может начинаться с момента поступления ребенка в группу. Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации (на русском языке).

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный в каждом из которых отражается обязательная и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

МАДОУ детский сад 16 реализует Программу для детей с 3 до 7 лет.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, построена с учетом проекта «Будь здоров, малыш» (далее Будь здоров малыш).

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы: Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» и Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать», Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г., Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г., с использованием основных принципов, учета возрастных особенностей детей. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

1.1.1 Цель и задачи реализации Программы

Целями рабочей программы являются:

– Обогащение условий для реализации потребности детей в двигательной активности; начальное обучение плаванию дошкольников, способствующее оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи программы:

– укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

– содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;

– совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;

– формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

– учить плавательным навыкам и умениям;

– расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

– развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;

– вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

– воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;

– Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В Программе в соответствии с ФГОС ДО и Программой Учреждения учитываются следующие принципы:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Уважение личности ребенка, позитивная социализация ребенка.
3. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Учреждения) и детей.
4. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
5. Сотрудничество Учреждения с семьей.
6. 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.
7. Индивидуализация дошкольного образования
8. Возрастная адекватность образования.
9. Развивающее вариативное образование.
10. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.
12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы. ФГОС ДО.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

– принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

– принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

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

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

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

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей здоровья обучающихся с ОВЗ

В Учреждении 3 группы оздоровительной направленности с 3 до 7 лет и 2 группы компенсирующей направленности.

Группы оздоровительной направленности, посещают частоболеющие дети с 3 до 7 лет. Обучению плаванию начинается с 3 лет. В каждой группе есть дети с ОВЗ (ТНР, ЗПР, НОДА).

В группе компенсирующей направленности для детей с нарушением зрения наполняемость группы 10 детей. Группа разновозрастная для детей с 4 до 7 лет.

Дети, поступающие в группу компенсирующей направленности для детей с нарушением зрения, имеют различные нарушения зрения (слабовидящие, с амблиопией и косоглазием).

В группе компенсирующей направленности для детей с НОДА наполняемость группы 8 детей. Группа разновозрастная для детей с 3 до 7 лет. Дети, поступающие в группу компенсирующей направленности для детей с НОДА, имеют различные сочетанные нарушения (нарушения зрения, ЗПР, ТНР).

Характеристика здоровья обучающихся

Дети, поступающие в Учреждение, имеют хронические заболевания и состоят на учете участковых педиатров.

Основными показателями физического развития, использующимися в практике массовых обследований, являются группа здоровья и антропометрические данные — длина и масса тела, окружность грудной клетки. Эти показатели определяются медицинскими работниками в начале и в конце учебного года. Обследование физического развития осуществляется всегда в первую половину дня.

Программа построена с учетом характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

Возрастные особенности физического развития детей

Дети 4-го года жизни

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы. К 3–4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 - 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Весо–ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений. Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Дети 5-го года жизни

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути

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

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

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из–за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении поставленной задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества. К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде без опорного положения. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Дети 6-го года жизни

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. 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. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, 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 (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к

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

Дети 7-го года жизни

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. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

Особенности физического развития детей с НОДА

При лёгкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, более уверенно. Они владеют навыками самообслуживания у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у них могут наблюдаться нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Особенности физического развития детей с ЗПР

Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма. Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно-слухо-моторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

Особенности физического развития детей с ТНР

Возрастная категория детей с ОВЗ (с ТНР) от 4 до 7 лет.

Нарушения речи являются распространенной патологией у современных детей. Речевые расстройства напрямую связаны с психофизическим развитием. Проблема взаимообусловленности нарушений двигательной сферы и речевой недостаточности взаимосвязаны. У детей нарушения двигательной сферы сводятся либо к гипотонусу, либо к гипертонусу мускулатуры не только речевого аппарата, но мышц всего тела. У детей нарушена произвольная общая, тонкая и артикуляционная моторика, нарушена координация движений, а также плохая память, быстрая утомляемость, неловкость и боязливость.

Физическое развитие

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи (ОНР) отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, пропускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекатывание мяча с руки на руку,

передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- по развитию физических качеств (у детей низкий уровень ловкости и быстроты);
- по степени сформированности двигательных навыков (у детей отсутствует автоматизация движений, низкая обучаемость). Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с ТНР и в то же время для определения их компенсаторного фона.

Особенности психоречевого развития детей с ТНР

Речь и мышление тесно связаны и с точки зрения психологии представляют собой единый речемыслительный комплекс. Речь является инструментом мышления, вне языковой деятельности мысли не существует. Любая мыслительная операция в той или иной мере опосредована речью. В первую очередь, дефекты речевой функции приводят к нарушенному или задержанному развитию высших психических функций, опосредованных речью: вербальной памяти, смыслового запоминания, слухового внимания, словесно-логического мышления. Это отражается как на продуктивности мыслительных операций, так и на темпе развития познавательной деятельности. Кроме того, речевой дефект накладывает определенный отпечаток на формирование личности ребенка, затрудняет его общение с взрослыми и сверстниками. Данные факторы тормозят становление игровой деятельности ребенка, имеющей, как и в норме, ведущее значение в плане общего психического развития, и затрудняют переход к более организованной учебной деятельности. Недоразвитие речи, особенно лексико-грамматической ее стороны, значительным образом сказывается на процессе становления ведущей деятельности ребенка. С расширением знаково-смысловой функции речи радикально меняется весь процесс игры: игра, из процессуальной становится предметной, смысловой. Именно этот процесс перехода игры на новый уровень и затруднен у детей с ТНР. В группах компенсирующей направленности уделяется особое внимание организации физического развития детей с различными нарушениями, в том числе с ТНР. Формирование полноценных двигательных навыков у детей с ТНР, активная деятельность, игра – необходимые звенья в общей системе их коррекционного обучения. Дети с речевой патологией, имеющие органическую природу нарушений, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных. Среди детей с ТНР не редкость дети, имеющие двигательную неловкость, малый объем движений, недостаточный их темпу и переключаемости. Таким образом, нарушение речевой деятельности у детей с ТНР носит многоаспектный характер, требующий выработки единой стратегии, методической и организационной преемственности в решении воспитательно-коррекционных задач

***Особенности* развития детей с нарушениями зрения**

Обучение плаванию детей с нарушением зрения имеет особенности, основанные на закономерностях их физического и психического развития, которые необходимо учитывать при организации занятий в бассейне.

Особенности физического развития и двигательных нарушений

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

У некоторых детей с нарушением зрения отмечается значительное отставание в физическом развитии и физической подготовленности от нормально видящих сверстников. Мышечная сила ослаблена, движения угловаты, медленны и нерешительны, наблюдается нарушение статического и динамического равновесия.

Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением зрения: плоскостопие, мышечная слабость, нарушение осанки. При нарушении осанки и деформации позвоночника грудная клетка видоизменяется, снижается жизненная емкость легких, что в свою очередь приводит к заболеваниям органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, снижению иммунитета к инфекционным и простудным заболеваниям. Поэтому инструктору необходимо ознакомиться с медицинскими показаниями на каждого ребенка и наличием медицинской справки о допуске к занятиям по плаванию. Сопутствующие заболевания детей с нарушением зрения диктуют некоторые ограничения. Им необходима индивидуальная нагрузка.

Особенности психического развития.

Органические расстройства зрительного анализатора провоцируют у детей возникновение ряда специфических установок, опосредованно влияющих на психическое развитие. Неудачи и трудности, с которыми ребенок сталкивается в обучении, в игре, в овладении двигательными навыками, пространственной ориентировке, вызывают сложные переживания и негативные реакции, проявляющиеся в неуверенности, пассивности, самоизоляции, неадекватном поведении и даже агрессивности. Многим детям с нарушением зрения присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, нервным напряжением, повышенной утомляемостью. Необходимо иметь в виду, что дети с депривацией зрения оказываются в стрессовых ситуациях чаще, чем их нормально видящие сверстники. Водобоязнь у детей с патологией зрения проявляется чаще, чем у здоровых. Страх перед водой обычно связан с тем, что дети не видят четкой границы бассейна, не могут оценить глубину, плохо видят ориентиры на дне и вдоль бортика. Поэтому подход к решению данной проблемы должен быть строго индивидуальным.

При правильной организации воспитания и обучения, широком вовлечении в различные виды деятельности происходит формирование необходимых свойств личности, мотивации деятельности, установок. И, ребенок становится практически независимым от состояния зрительного анализатора.

Особенности внимания

Из-за недостатка зрения нарушено непроизвольное внимание (узкий запас знаний и представлений). Снижение произвольного внимания обусловлено нарушением эмоционально-волевой сферы и ведет к расторможенности - низкому объему внимания, хаотичности, переходу от одного вида деятельности к другому или, наоборот, к заторможенности детей, инертности, низкому уровню переключаемости внимания. Внимание часто переключается на второстепенные объекты. Рассеянность детей нередко объясняется переутомлением из-за длительного воздействия слуховых раздражителей, и утомление наступает быстрее, чем у нормально видящих сверстников. Поэтому в ходе занятия или в процессе игры необходимо делать остановки для снятия переутомления.

Воспитание внимания и формирование внимательности у детей с патологией зрения осуществляется на той же основе и теми же способами, что и в работе со здоровыми детьми, и может достигать того же уровня развития.

Особенности памяти

Ограниченный объем, сниженная скорость и другие недостатки запоминания детей с нарушением зрения имеют вторичный характер, т.е. обусловлены не самим дефектом зрения, а вызываемыми им отклонениями в психическом развитии. У детей с нарушением зрения увеличивается роль словесно-логической памяти. Процессы памяти (сохранение и забывание) зависят от качества усвоения материала, его значимости для индивида, числа повторений, типологических особенностей личности. Запоминание у слабовидящих точных и простых движений требует 8—10 повторений, в то время как у нормально видящих 6—8 повторений.

Поэтому для усвоения двигательного действия детям с нарушением зрения требуется большее количество повторений, чем для здоровых детей.

Отмечается достаточно высокий объем слуховой и осязательной памяти. Приобщение детей с нарушением зрения к различным видам деятельности и использование всех сохранных анализаторов является стимулом и условием для развития различных видов и типов памяти.

Особенности восприятия

У детей с нарушением зрения доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие. Объем внимания у дошкольников мал. Они способны одновременно воспринимать одно-два движения или отдельные элементы движений.

Особенности мышления

У детей с нарушением зрения отмечается словесно-логическое и наглядно-образное мышление. Когда мыслительные операции осуществляются в процессе манипулирования с предметами (спортивный инвентарь, игрушки) и выполнения физических упражнений, используется также практически-действенный тип мышления. Этот вид мышления оказывается незаменимым в тех случаях, когда решение мыслительной задачи должно протекать одновременно с практической деятельностью.

1.2. Планируемые результаты реализации и целевые ориентиры освоения Программы

Дети 4-го года жизни (младшая группа)

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Дети 5-го года жизни (средняя группа)

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.

– Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
– Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
– Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Дети 6-го года жизни (старшая группа).

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.
– Бегать парами.
– Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
– Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
– Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
– Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
– Скользить на груди с работой ног.
– Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
– Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
– Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
– Выполнять упражнение «Поплавок».

Дети 7-го года жизни Подготовительная к школе группа

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

К концу года дети должны уметь:

– Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
– Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
– Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
– Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
– Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
– Скользить на груди и на спине с работой ног.
– Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
– Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
– Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
– Плавать на груди с работой ног.
– Пытаться плавать способом на груди и на спине.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке стартовых и итоговых результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком. Мониторинг проводится 2 раза в год. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах. При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

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

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

Протокол обследования навыков плавания (Приложение 1)

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения

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

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

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

Тестовые задания для выявления подготовленности детей по плаванию

Средняя группа:

- упражнение «Лодочка плывет»: свободное передвижение с гребковыми движениями рук, с вытянутыми вперед прямыми руками;
- упражнение «Пузыри» на развитие фонационного дыхания: длительный продолжительный выдох в воде с головой;
- упражнение «Достань игрушки»: погружение под воду с головой и открытыми глазами;
- упражнение «Звезда»: лежание на воде с задержкой дыхания;
- упражнение «Собери картинку» на развитие внимания последовательности действий в пространстве: по схеме выполнить ряд движений (от бортика нырнуть за игрушкой-рыбкой, найти у бортика красную звезду, проплыть на круге до флажка -взять игрушку и приплыть на место к бортику);
- плавание с дополнительными плавательными средствами.

Старшая группа:

- чередование вдоха и выдоха в воду 5-6 раз подряд: вдох - погружение в воду с головой и полным выдохом в воду;
- упражнение «Достань игрушки»: погружение под воду с головой и открытыми глазами;
- упражнение «Звезда», «Поплавок»: лежание на воде с задержкой дыхания;
- скольжение на груди «Стрела» с движением ног способом кроль на задержке дыхания до 5 м;

- упражнение «Собери картинку»: по схеме выполнить ряд движений (от бортика скользить на груди, нырнуть за игрушкой, плыть с плавательной доской до 7 м);

- плавание произвольным способом до 5 м.

Подготовительная группа:

- упражнение «Достань игрушки»: погружение под воду с головой и открытыми глазами, количественный подсчет игрушек;

- чередование вдоха и выдоха в воду 6-8 раз подряд: вдох - погружение в воду с головой и полным выдохом в воду;

- упражнение «Звезда», «Поплавок»: лежание на воде с задержкой дыхания;

- скольжение на груди «Стрела» с движением ног способом кроль на задержке дыхания до 7 м;

- упражнение «Собери картинку»: по схеме выполнить ряд движений (от бортика скользить на груди до обруча, нырнуть в обруч за игрушкой, плыть с плавательной доской и игрушкой на ней до 7 м, найти у бортика «домик для игрушки» (определить по цвету);

- плавание произвольным способом до 7 м.

Критерии оценки результатов:

0 - ребенок не делает попыток выполнить движение;

1 - делает попытки выполнить движение;

2 - выполняет движение с большим трудом;

3 - выполняет движение со значительными ошибками;

4 - выполняет движение с незначительными ошибками;

5 - выполняет движение правильно.

Протокол обследования навыков плавания (Приложение)

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект.

Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Основные задачи обучения плаванию дошкольников:

– Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

– Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

– Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.

– Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.

– Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.

– Учить выдоху в воде.

– Учить лежать в воде на груди и на спине.

– Учить скольжению в воде на груди и на спине.

– Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

– Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.

– Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

– Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

2.1.1. Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию 4-го года жизни

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

№ п/п	Содержание	Игры и упражнения
1	Познакомить с правилами поведения в бассейне, новыми атрибутами и их назначением. Учить не бояться входить в воду. Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры с надувными игрушками. Пальчиковая гимнастика
2	Формировать общие представления о плавании.	«Дельфин», «Поплавок» «Торпеда»
3	Учить детей умываться и плескаться в воде, выполнять движения руками в различном темпе с постепенным усложнением условий, создать общее представление о плавании.	«Капитаны», «Крокодилы», «Мячики».
4	Учить детей самостоятельному передвижению в воде разными способами (шагом, бегом, прыжками, в различных направлениях, в сочетании с движениями рук), ползанию по дну бассейна, развивать внимание, воспитывать организованность.	«Зайчики», «Капитаны», «Попрыгайка
5	Учить погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания; открывать глаза в воде.	«Прятки», «Мячики», «Часики».
6	Упражнять в опускании лица в воду в горизонтальном положении, лежа на руках.	«Крокодилы», «Горячий чай», «Водолазы».
7	Учить пронырывать в обруч под водой, рассматривать и поднимать предметы со дна.	«Подводная лодка» «Водолазы»
8	Упражнять в погружении всего лица в воду (в обруч).	«Горячий чай», «Что за игрушка?»
9	Знакомить с горизонтальным положением тела в воде.	«Медуза», «Лодочка».
10	Учить скольжению на груди (с доской).	«Стрелы», «Кто дальше».
11	Учить лежать на воде, на спине с помощью вспомогательных средств.	«Медуза», «Звездочка»
12	Учить скольжению на груди.	«Стрелы», «Винт».
13	Учить детей делать полный вдох и полный выдох в воздух, на границе воды и воздуха, в воду.	«Пузыри», «Кто дальше», «Горячий чай», «Ветродуй».
14	Учить ходьбе в воде, выполняя гребковые движения руками.	«Лыжники», «Мельница»
15	Учить работе ног – кроль на груди с опорой руками о дно. Осваивать вдох и выдох в воду	«Крокодилы», «Торпеда». «Вулкан»«Насос».
16	Учить передвигаться по дну бассейна на руках, вытянув ноги и делая выдох в воду. Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры.

2.1.2. Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию 5-го года жизни

Воспитание гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полу приседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы**.** Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться

на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полу приседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

№ п/п	Содержание	Игры и упражнения
1	Повторить правила поведения в бассейне; познакомить со стилями плавания; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой. Диагностика навыков и умений детей	«Дельфин» «Прятки» «Тоннель»
2	Продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде.	«Лодочка» «Медуза»
3	Учить передвигаться и ориентироваться под водой.	«Пузыри», «Тоннель», «Водолазы»
4	Учить уверенно погружаться с головой, задерживая дыхание; продвигаться вперед, преодолевая сопротивление воды.	«Тоннель» «Насос» «Водолазы»
5	Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза под водой.	«Пузыри», «Сосчитай!»
6	Продолжать учить детей делать глубокий вдох и полный выдох в воду.	«Шарики» «Насос» «Кто дальше?»
7	Продолжать учить лежать на груди и спине без опоры.	«Медуза», «Звездочка»
8	Учить упражнениям, связанным со скольжением на груди и спине.	«Стрела», «Лодочка»
9	Учить детей переворачиваться со спины на грудь и наоборот.	Пальчиковая гимнастика «Винт», «Подводная лодка»
10	Обучать движению ног кролем на груди и на спине.	«Торпеды», «Крокодилы», «Фантом», «Футболист».
11	Учить гребковым движениям при плавании: кроль на груди (стоя на месте с продвижением вперед по дну).	Пальчиковая гимнастика «Лыжники», «Мельница»

12	Учить скольжению на груди и на спине (с доской).	«Дельфин» «Баржа» «Торпеда»
13	Учить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем и выдохом в воду.	«Буксир», «Торпеда»

2.1.3. Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию 6-го года жизни

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; *«Стрела»* - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); *«Медуза»* - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; *«Звезда»* - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; *«Звезда» на спине* – то же, только лёжа на спине *«Торпеда»* - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль»

на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; *«Торпеда» на спине* – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски*; «Винт»* - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

№ п/п	Содержание	Игры и упражнения
1	Повторить правила поведения в бассейне, познакомить с новыми атрибутами. Диагностика навыков и умений детей	Самостоятельные игры с атрибутами
2	Совершенствовать выполнение упражнений с лежанием на груди и спине.	«Звездочка», «Поплавок», «Медуза».
3	Продолжать учить передвижению различными способами с выдохом в воду.	«Тоннель», «Водолазы», «Сколько пальчиков»
4	Продолжать учить погружению под воду с головой с открытыми глазами.	Самостоятельные игры с атрибутами, «Дельфин»
5	Учить делать вдох – выдох с поворотом головы.	«Грот»
6	Учить проплывать бассейн под водой с работой ног (на полном выдохе).	«Торпеда»
7	Учить плаванию на груди с доской, работая ногами.	«Торпеда» «Баржа»
8	Учить плаванию на спине с доской, работая одними ногами.	«Кто быстрее?»
9	Учить скольжению с правильным выдохом в воду.	Самостоятельные игры с атрибутами
10	Обучать рациональному дыханию при плавании кролем на груди (полный вдох, долгий постепенный выдох).	«Шарики», «Пузыри» «Ветродуй»
11	Обучать упражнению «Мельница» с правильно напряженной ладонью.	Пальчиковая гимнастика «Лыжники» «Мельница»
12	Продолжать обучать детей гребковым движениям кролем на груди и на спине с опорой на доску и с работой ног.	«Мельница» «Дельфин»
13	Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	«Мельница», «Торпеда»
14	Учить облегченному плаванию кролем на спине (без выноса рук).	«Медуза», «Винт»
15	Учить детей игре «Водное поло» (адаптированный по возрасту вариант).	«Водное поло»
16	Закрепить навыки плавания облегченным кролем на груди. Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры с атрибутами

2.1.4. Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию 7-го года жизни

Гигиеническое воспитание: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над

головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правя (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом» Кроль» на спине, ритмично дыша.

Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

№ п/п	Содержание	Игры и упражнения
1	Инструктаж. Повторение ранее пройденного материала (скольжение, ныряние). Продолжать учить навыкам плавания облегченным кролем на груди. Диагностика навыков и умений детей.	«Медуза», «Торпеда», «Винт», «Тоннель». Самостоятельные игры с атрибутами

2	Упражнять в ориентации под водой	«Водолазы», «Кто быстрее», «Сколько пальцев», «Найди зайку»
3	Продолжать обучение выдоху с поворотом головы (у бортика и в скольжении).	Самостоятельные игры с атрибутами
4	Продолжать обучение облегченному плаванию на спине (без выноса рук).	«Торпеда», «Лодочка»
5	Учить работать ногами при плавании кролем на груди (без доски, руки вытянуты вперед).	«Торпеда», «Тоннель»
6	Тренировать в плавании с доской на груди и на спине с работой ног (5 метров).	«Баржа», «Кто быстрее?»
7	Закреплять умение дрейфовать на спине. Развивать силу, выносливость.	«Медуза», «Звездочка».
8	Продолжать обучать детей работе рук кролем на груди, согласовывая с дыханием (с доской в движении, стоя на месте).	«Мельница», «Поплавок» «Шарики»
9	Учить согласованному движению рук и ног с дыханием при плавании кролем в полной координации.	Самостоятельные игры с атрибутами. Пальчиковая гимнастика
10	Закреплять навыки по координации движений при плавании кролем на груди.	«Морской бой»
11	Учить детей командным играм.	«Водное поло», «Морской бой»
12	Провести праздники на воде на закрепление плавательных навыков.	«Веселый водяной», «Мойдодыр»
13	Закрепить навыки плавания облегченным кролем (8-10 м). Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры с атрибутами

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так, как только в сочетание образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

– Образовательная деятельность по плаванию - дети делятся на подгруппы по 5 человек, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

– Развлечения и праздники на воде - Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения – стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать.

Методы обучения:

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

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.

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

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

Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без»:

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

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

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.

2.3. Способы поддержки детской инициативы и самостоятельной деятельности детей

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС ДО является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при
котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а также поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Одним из направлений работы с детьми является создание ситуаций, побуждающих детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Формирование самостоятельности, инициативности детей проводится в несколько этапов:

- знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.
- формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

– овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). В результате появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении. На каждом занятии по обучению плаванию находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации

2.4. Организация взаимодействия с педагогами

Педагогическая деятельность по реализации Программы предполагает совместную деятельность инструктора по обучению плаванию с педагогами и специалистами.

Инструктор по плаванию консультирует воспитателей, дает необходимые советы - как подготовить детей к первому посещению бассейна, о чем рассказать родителям, о затруднениях, достижениях и успехах детей. Воспитатели знакомятся с планом работы инструктора по плаванию, специалист обращает внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждают проведенные занятия, учитывают, кому из детей нужна индивидуальная помощь.

В группах имеются тетради взаимодействия специалистов детского сада с воспитателями, где специалисты прописывают подгрупповую и индивидуальную работу с детьми, комплексы игр и упражнений для закрепления. Инструктор по плаванию готовит подборки игр и игровых упражнений для «сухого» плавания, движения которого проводятся вне бассейна. Педагоги проводят упражнения по обучению плаванию детей на суше с элементами дыхательной гимнастики, чтобы ребенок, заходя в бассейн, был подготовлен заранее не только физически, но и морально. Ведь ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя при плавании в бассейне, а затем и в водоеме. Уверенность в себе, гордость и огромное желание научиться плавать появляются у ребенка, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе.

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию, следит за наличием принадлежностей для плавания, объясняет, как правильно одеваться и складывать одежду, знакомит с правилами поведения в бассейне непосредственно во время занятий. Помогая детям принимать гигиенические процедуры, воспитатель воспитывает у них навыки самообслуживания, уважительное отношение к гигиене и чистоте, умение оказывать помощь товарищу и чувство уважения друг к другу. Воспитатель проводит беседы о пользе занятий плаванием, проводит дидактические игры, знакомит детей с художественной литературой на эту тему.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

В работу по оздоровлению воспитанников родители вовлекаются поэтапно. На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит путем анкетирования.

Второй – подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями.

На третьем – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На четвертом этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями: (родительские собрания, беседы, консультации, открытые занятия, праздники).

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей - положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с родителями способствует повышению результатов в оздоровлении детей.

Перспективный план проведения консультаций с родителями

Месяц	Младшая, средняя группы	Форма проведения
Сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Информационные листы в уголках для родителей в каждой группе
Октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
Ноябрь	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
Декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Информационные листы в уголках для родителей в каждой группе
Январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
Февраль	«В здоровом теле здоровый дух»	Инд. консультация
Март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
Апрель	«За здоровьем - босиком!»	Информационные листы в уголках для родителей в каждой группе
Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Месяц	Старшая группа	Форма проведения
Сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
Октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
Ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
Декабрь	«В здоровом теле здоровый дух»	Инд. консультация
Январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
Февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
Март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация
Апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Месяц	Подготовительная к школе группа	Форма проведения
Сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
Октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
Ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
Декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
Январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
Февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
Март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
Апрель	«В здоровом теле здоровый дух»	Папка-передвижка
Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

2.6. Особенности образовательной деятельности с детьми с ограниченными возможностями и инвалидами

2.6.1. Особенности реализации программы с детьми с нарушением зрения

Проблема реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физического воспитания достаточно актуальна. Уникальным видом физических упражнений является плавание. Плавание – единственно возможный вид физической нагрузки, рекомендуемый людям, имеющим ограничения для занятий физической культурой на суше. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Для детей с ограниченными возможностями здоровья плавание является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной активности, но и фактором адаптации в обществе здоровых детей.

Наибольший коррекционный эффект обучения детей с проблемами в развитии плаванию зависит от выбора оптимального возрастного этапа. Дошкольный и младший школьный возраст является наиболее благоприятным, сенситивным для освоения различных видов деятельности. Для формирования у детей привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, привития навыка здорового образа жизни, обеспечивающего реализацию личностных, жизненных потенциалов. В этом возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и осязательный контроль над выполнением движений, совершенствуется координация между зрительными ощущениями и выполнением движений.

При обучении плаванию детей с нарушением зрения следует учитывать:

- *начинать с формирования навыка пространственной ориентировки в воде.* Детей нужно ориентировать относительно места проведения занятий, входа и выхода из воды, глубины в различных местах бассейна. Для этого используют дополнительные звуковые, осязательные и обонятельные ориентиры.

– *Больше времени на объяснения и показ, многократное повторение отдельных элементов.* При этом опираются на зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные и мышечно-двигательные ощущения.

– *Разучивание на суше плавательные упражнения имитационного характера.* Они дают представление о движениях в воде, а затем разученное умение переносят в водную среду.

– *Использование игрового и соревновательного методов.* Они способствуют формированию положительных эмоций и желанию заниматься плаванием.

– *Дифференцированный подбор упражнений.* Учитываются степень нарушения зрения, уровень здоровья, физическая и психическая подготовленность, мотивация ребёнка.

Методы обучения плаванию детей с нарушением зрения

Словесный метод. При описании и повествовании педагог не только сообщает воспитанникам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Педагог должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если воспитанник не понял действия со слов педагога или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный.

Метод мышечно-двигательного чувства. Педагог направляет внимание воспитанника на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

Метод звуковой демонстрации помогает педагогу акцентировать внимание воспитанника на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

Метод дистанционного управления предполагает команды педагога воспитаннику с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

Метод стимулирования двигательной активности. Поощрение и одобрение педагога дает воспитанникам чувство радости движения, помогает избавляться от чувства страха и неуверенности.

Специальные условия

Обеспечение особого температурного режима

Для комфортного пребывания ребенка в плавательном бассейне следует принять все необходимые меры во избежание сквозняков, резких перепадов температуры при переходе из одного помещения в другое, при входе и выходе из бассейна. Все помещения бассейна и переходы должны отапливаться, пол подогреваться. Температура воздуха в среднем 26-28 градуса, температура воды 30-32 градуса.

Обеспечение светового режима

Световой режим должен соответствовать гигиеническим требованиям и нормам, установленным для слабовидящих.

Обеспечение техники безопасности

Лестничный трап, ножная ванна и чаша бассейна должны быть оснащены двойными поручнями, соответствующими росту ребенка и обхвату детской руки. Для предотвращения падения, обходные дорожки, пол в душевых комнатах, должны быть закрыты резиновыми ковриками. В помещении бассейна и в чаше для купания необходимо нанести маркеры-указатели (стены, пол, поручни, кабинки для раздевания, ручки дверей и т.д.). Ступени лестничного трапа и пороги в душевой комнате должны быть оборудованы тактильным нескользящим покрытием.

Обеспечение непрерывного контроля на суше и в воде

Во всех местах нахождения и передвижения ребенка (душевая, раздевальная комната, туалет и т.д.) необходимо присутствие взрослого (инструктор, медсестра, младший воспитатель). Для обеспечения безопасного нахождения ребенка в воде, улучшения качества образовательного процесса, возможно присутствие помощника инструктора в чаше бассейна.

Дидактические основы плавания ребенка со зрительной патологией

К проблемам обучения плаванию относятся затруднение восприятия учебного материала, отсутствие возможности подражания и навыка пространственной ориентации в воде. Приходя на занятия, дети снимают очки и традиционные методические приемы показа такому ребенку недоступны. Поэтому для адаптации к непривычной водной среде необходимо применять дополнительные звуковые и осязательные ориентиры. Зрительные ориентиры – шары, мячи, флажки должны быть яркими и крупными.

Оборудование и инвентарь

Успешность реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физического воспитания во многом зависит от создания необходимых условий, подбора и размещения физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов, тренажеров и комфорта для выполнения движений. Физкультурное оборудование подбирается в соответствии со спецификой физического развития детей, имеющих нарушения зрения и условно делится на ряд видов:

- оборудование профилактического характера;
- оборудование для развития основных движений;
- коррекционно-развивающее оборудование;
- оборудование для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата;
- оборудование для подвижных и спортивных игр;

- оборудованием для самостоятельной двигательной деятельности.

Оборудование для физического развития дошкольников применяется под контролем специалистов, так как несет на себе большую нагрузку восстановительного характера.

Учитывая особенности зрительного анализатора у детей с глазной патологией (обострение восприятия желто-оранжево-красного спектра цвета) игровые пособия должны быть в яркой цветовой гамме, крупные, контрастных цветов, имеющие выраженную, легко ощутимую тактильную поверхность. В наличии необходимо иметь достаточное количество вспомогательных плавательных средств: нарукавники, жилеты, нудлсы, плавательные доски, мячи и т.д. Для поддержания интереса и внесения новизны в образовательный процесс необходимо использовать нестандартное оборудование и пособия.

Таким образом, создавая комплексную здоровьесберегающую, коррекционно-развивающую среду мы формируем благоприятные условия для повышения двигательной активности, коррекции нарушений в двигательной сфере, для компенсации нарушенных функций, раскрытия резервных возможностей, развития самостоятельности, переноса в повседневную жизнь необходимых двигательных навыков и умений, гармонизации физического и психического компонентов здоровья детей. А, в целом, повышаем уровень качества жизни детей с депривацией зрения и формируем адаптационные способности к жизнедеятельности в социуме.

2.6.2. Особенности реализации программы с детьми с НОДА

Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата плавание способствует оздоровлению организма, повышению его функциональных возможностей: увеличиваются двигательные возможности, укрепляется нервная система, активизируется обмен веществ и работа внутренних органов.

Занятия плаванием способствует разгрузке позвоночника, улучшению работы мышечно-связанного аппарата, что приводит к уменьшению и стабилизации имеющейся деформации.

Адаптация к водной среде является ведущей задачей на начальном этапе обучения плаванию, она решается при помощи ряда игр и упражнений, проводимых сначала на мелкой воде с уровнем до колена с дальнейшим повышением. Очень важно, чтобы дети с самого начала безбоязненно входили в воду. У детей, страдающих ДЦП и поражением ЦНС реакция, связанная с боязнью водной среды, представляет сложную картину: возрастает патологический тонус мышц, приводя к большей выраженности и фиксации порочных положений тела, усиливаются непроизвольные движения, значительно ухудшается координация движений и ориентировка в воде.

При расстановке детей с НОДА, я учитываю особенности и степень тяжести поражения. Первым ставится более активный ребенок, затем дети чередуются с менее уверенными и последними встают дети наиболее тяжелые, требующие особого моего наблюдения.

Передвижение по воде изначально в виде упражнений, заданий с ходьбой у поручня и сидя на мелкой воде. По мере усвоения предлагаются ходьба, взявшись за руки, образование круга и без поддержки. В ходе этих упражнений выявляются, дети, которые не могут ходить самостоятельно, без поддержки. Им даются индивидуальные задания у поручня или со страховкой, а также используются поддерживающие средства – нарукавники.

С детьми с неврологическими заболеваниями, имеющих повышенную тревожность, страхи, неуверенность в себе, используются игровые задания с использованием тонущих игрушек, чтобы вызвать интерес ребенка, помочь преодолеть страх: «Собиратели жемчуга»; «Ныряльщики за раковинами»; «Аквалангисты», «Сосчитай пальчики».

Обучение правильному дыханию, проводятся предварительно на суше. Тренируются выполнение вдоха через рот с задержкой дыхания и выдоха через нос сомкнутыми губами.

Почти одновременно с этим начинается выполнение всплывания и лежания на воде, но все, же после того, когда дети овладевают хотя бы элементарной регуляцией дыхания при погружении и возвращении в исходное положение.

Всплывание и лежание хуже дается детям с различными формами ДЦП. При спастической диплегии, тонут ноги, в связи с гипертонусом мышц. А при гемипарезах тонет пораженная сторона. При гиперкинезах очень часто все тело находится в горизонтальном положении. Поэтому, большое внимание уделяется упражнениям на расслабление, чтобы добиться наиболее оптимального равномерного тонуса мышц.

Для этого повышается температура воды до + 32С, т.к. в теплой воде легче расслабится, при этом производятся тепловые воздействия на все группы мышц, разработка движений по суставам в облегченных условиях и по большей амплитуде.

Обучение скольжению проводится с применением различного инвентаря:

- плавательные доски;
- мячи;
- пенополистирольные гантели;
- гимнастическую палку («палочка выручалочка»);
- обручи («Поезд в туннель»).

Скольжение на груди и на спине выполняется с различным положением и движением рук и ног, что приводит к разгрузке разных отделов позвоночника и формированию правильной осанки («Подводные лодки разных конструкций»).

После того как дети овладевают скольжением, начинается обучение работе ногами и руками, затем отрабатывается механизм вдоха и выдоха.

Движения ногами в без опорном положение укрепляет стопы ног, предупреждает и лечит плоскостопие и другие нарушения, что очень актуально для наших детей.

Упражнениями на расслабление решается задача быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышение работоспособности у детей и перехода их из одного эмоционального состояния (возбуждения) в другое (спокойное). Включаются упражнения на расслабление между упражнениями большой интенсивности и в заключительной части занятия. Использую шумо-звуковые эффкты: «Шум моря», «Журчанье воды», «Щебет птиц».

У детей, имеющих двигательные нарушения и поражения ЦНС, как правило, наблюдается отставание не только в физическом, но и в психическом здоровье. Эмоциональная неустойчивость, повышенная тревожность, беспокойство, сильно развитый инстинкт самосохранения. Основным средством коррекции эмоциональных и двигательных нарушений является художественная – игровая деятельность. Двигательные нарушения влекут за собой и речевые нарушения, поэтому используются игры считалки, которые позволяют развивать чувство ритма и общий тон равнодействия. Приговорки, способствующие выделению речевых оттенков («Дождик лей, лей, лей»). Звукоподражание – игры – драматизации «Сердитая рыбка», «Акула»

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и поражением ЦНС нарушена координация движений, поэтому на начальном этапе обучения плавания используются упражнения на развитие равновесия, а после того как дети овладевают основными навыками плавания, вводятся игры на развитие вестибулярного аппарата – всевозможные кувырки, стойки на руках, скольжение – «перевертыши».

На занятиях используются в системе пальчиковые игры и упражнения в воде для развития мелкой, тонкой и зрительно-двигательной моторики «Перчатки», «В море синем» и т.д.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Плавательный бассейн используется для реализации Программы, предназначен для проведения занятий, досугов, развлечений, а также проведения других массовых мероприятий ДОО. Площадь бассейна 11,26м2. Размер ванны 6,95м*2,7м. Глубина: не более 0,6м.

Число детей, одновременно занимающихся в бассейне не более 5 человек. Освещение – естественное и искусственное. При проведении занятий в бассейне используется дополнительное искусственное освещение – люминесцентное. Осветительные приборы равномерно рассеивают свет. Оконные пространства свободны от посторонних предметов. Освещение по замерам специалистов соответствует норме. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Образовательное пространство оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, обеспечивающими двигательную активность всех воспитанников.

Образовательная среда характеризуется:

- Доступностью к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям.
- Безопасностью - соответствие всех элементов среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.
- Трансформируемостью пространства - возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей.
- Вариативностью - наличием различных пространств (физкультурный зал, бассейн), а также разнообразных атрибутов, их периодическую сменяемость появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, рационально использовать обучающее пространство, повышает интерес к занятиям, позволяют использовать индивидуальный подход в обучении.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество в наличии
Для создания безопасных условий для здоровья и жизни детей, поддержки и страховки обучающихся плаванию	Длинный шест	1,5 м	2
	Спасательные круги	50-80, 60-100	33
	Спасательные жилеты	30	5
	Нарукавники	10 – 20см	20
	Поплавки -палки	Длинна 50см	3
	Термометр для воды	-	1
	Термометр комнатный	-	1
	Часы-секундомер на стене	-	1
	Секундомер	-	1
	Судейский свисток	-	1
Для обучения способам плавания	Плавательные доски	40-60 см	12
	Надувные мячи	Диаметр от 30см	4

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество в наличии
	Мячи резиновые	Диаметр20,40см	10
	Мячи для массажа	Диаметр 6-7 см,	11
	Мелкие игрушки из плотной резины (тонущие)	Высота от 10 см.	30
Для погружения в воду с головой (ныряния),	Обруч малый	Диаметр 50-60 см	5
	Обруч большой	Диаметр 1м	1
	Тонущие кольца	Диаметр 15см	4
Для игр на воде	Плавающие игрушки из резины и пластмассы	Разного размера	35
	Мячики пластмассовые	Диаметр 6-7 см	30
	Домики	Высота 30 см	5
	Утки пластмассовые	Высота 20 см	9
	Удочка и рыбки (набор)		1
Для профилактики плоскостопия	Массажные коврики	30х30 см	8

Информационные и методические пособия:

– Схемы обучения плаванию.
– Плакаты.
– Картотеки игр, способствующих:
  - ознакомлению со свойствами воды;
  - выработке навыка лежания на воде;
  - выработке навыка скольжения;
  - закреплению плавательных движений;
  - овладению простейшими прыжками
– Картотеки игр, обучающих:
  - дыханию;
  - погружению и всплытию.
– Картотеки различных гимнастик (дыхательная, пальчиковая и др.)

3.3. Режим занятий в бассейне

В детском саду созданы специфические условия: имеется физкультурный зал, бассейн со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием, изготовленным руками педагогов и родителей. С учетом требований СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года N 28 и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников. В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок. Дети, перенесённые заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются

от двигательной активности. Для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после занятия, сокращённое время для свободного плавания, ограниченные нагрузки с учётом заболевания. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, педагогами дополнительного образования в работе с детьми. Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног. Это благотворно сказывается на самочувствии детей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе.

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Первая младшая	+ 30… +32 0С	+26… +28 0С	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30… +320С	+26… +280С	0,4-0,5
Средняя	+ 28… +290С	+24… +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27… +280С	+24… +280С	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27… +280С	+24… +280С	0,8

Режим занятий по обучению плаванию

Возрастная группа	Количество детей в группе	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.
Дети 4-го года жизни	21	5	15 мин
Дети 5-го года жизни	21	5	20 мин
Дети 6-го года жизни	20	5	25 мин
Группа для детей с нарушением зрения (4-7 лет) (группа разновозрастная)	10	1 (средняя)	20 мин
		1 (старшая)	25 мин
Группа для детей с НОДА (3-7 лет) (группа разновозрастная)	8	1 (младшая)	15 мин
		1 (средняя)	20 мин
		1 (старшая)	25 мин

План спортивных развлечений и праздников

Возраст	Количество		Продолжительность	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Дети 4-го года жизни	1 раз в месяц	-	15 -20 мин	-
Дети 5-го года жизни	1 раз в месяц	2 раза в год	20 -25 мин	30 мин
Дети 6-го года жизни	1 раз в месяц	2 раза в год	25- 30 мин	35 мин
Дети 7-го года жизни	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	40 мин

3.4. Психолого-педагогические, кадровые условия реализации Программы

Образовательную деятельность в бассейне проводит инструктор по плаванию, имеющий специальное образование. Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Обеспечение безопасности занятий 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:

- занятия 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.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к занятию только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время занятия внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятия по плаванию.
- не проводить занятие раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.

– знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную 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 безопасности на занятии по плаванию.

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.

3.5. Программно-методическое обеспечение

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985.
3. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: «Скрипторий 2003», 2008.
4. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.
5. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь –плавание. М., 2002.
7. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде, и под водой. М., 2000.
8. Булганова М.Ж. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
9. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
10. Викулов А.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
11. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб, 2001.
12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
13. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
14. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
15. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
16. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
17. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию малышей М., 2008.
18. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб, 2006.
19. Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
20. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Творческий мир, М.,2012.

21. Петрова Н.А., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Изд-во ФАИР, М., 2008.

3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Перспективный план развлечений и праздников для детей младших групп

Месяц	**Название**
Октябрь	В гостях у Нептуна
Ноябрь	Праздник мыльных пузырей
Декабрь	Уральская сказка
Январь	Морское веселье на воде
Февраль	Мы мальчишки подрастём в Армию служить пойдём
Март	Спасём Айболита
Апрель	Встреча с Неумейкой

Перспективный план развлечений и праздников для детей старших групп

Месяц	Название
Сентябрь	Морское путешествие в Страну Знаний
Октябрь	День Нептуна
Ноябрь	В гостях у черепахи Тортилы
Декабрь	В поисках новогодней ёлочки
Январь	Тонет - не тонет, плавает!
Февраль	к 23 февраля «Мы сегодня капитаны»
Март	«Происшествие на реке»
Апрель	Состязание индейских племён

Приложение

Протокол обследования навыков плавания

Младшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)

Средняя группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различным положением рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской (поперёк)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя

Старшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«Звезда», «поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

Подготовительная группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплывание, подначивание, преодоление препятствий	«Звезда», «поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координации

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061653

Владелец Дейкова Наталья Михайловна

Действителен С 01.10.2024 по 01.10.2025