

**МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.УЛАН-УДЭ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 96 «КАЛИНКА» Г.УЛАН-УДЭ**

---

670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32  
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20 , e-mail: kalinka96@yandex.ru

Модифицированная программа «Обучение плаванию детей  
дошкольного возраста на основе технологий здоровьесбережения и  
здоровьевосстановления на основе игровой деятельности»

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ детский сад № 96 «Калинка»

Манькова З.Я.

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

1.2. Нормативно-правовое обеспечение

1.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

1.4. Условия реализации программы

### РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

### РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

#### ВОСПИТАННИКОВ

3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

### РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ПРИЛОЖЕНИЕ

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Введение

В условиях трансформации российского общества экономические категории становятся все более общепринятыми, в том числе человеческий капитал как основа конкурентоспособности и востребованности личности. Человеческий Капитал складывается из многих компонентов: интеллектуальных, физических, культурологических и пр. Физический потенциал, в том числе здоровье человека является бесценным достоянием не только самого человека, но и общества, и государства. Анализ демографической, социально-экономической, социально-бытовой, медико-

психологической ситуации в Республике Бурятия показывает, что происходит ухудшение по многим показателям физического и психологического развития детей. Даже при условии, что установка российского Правительства на улучшение демографической ситуации в последние три года повлияла на повышение количества новорожденных, качество генофонда ухудшается с каждым годом. Сегодняшние дети проигрывают в физическом развитии своим сверстникам, родившимся 10-15 лет назад. Уменьшение роста на 0.5-1.5см, окружность грудной клетки – на 4.8-8.5 см, динамометрия правой кисти 2.7-4.9 кг. Анализ ситуации показывает, что к таким последствиям приводят нарушение режима сна, плохая экология, низкое качество продуктов питания (употребление в пищу генномодифицированных, содержащих недоступные нормы химикатов и пр.), плохие бытовые условия. Эта тенденция заставляет нас, педагогов, работающих с дошкольниками, менять технологии, методики и приемы оздоровления детей, опираясь на современные концепции и подходы: деятельностный, синергетический, культурологический и др.

В условиях резкого снижения состояния здоровья детей дошкольного возраста необходимо разработать инновационные образовательные программы на основе здоровьесберегающих и здоровьевосстанавливающих технологий, позволяющие как минимум поддерживать здоровье на уровне их

возраста согласно возрастной физиологии и психологии. Как максимум – повысить иммунитет, устранить патологии (если это возможно), укрепить и развить физические способности детей, сформировать ключевые компетенции, соответствующие их возрасту.

#### 1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Закон РФ «Об образовании»
- Устав МБДОУ
- Программа развития МБДОУ
- Общеобразовательная программа МБДОУ
- Конституция РФ
- Федеральные Государственные Требования к структуре основной

общеобразовательной программы дошкольного образования, приказ от 23.11.09г.

- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.

#### 1.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале , расположенных в здании МБДОУ №20 детский сад «Снегурочка» г. Охи.

Для дополнительного оздоровления дошкольников проводятся оздоровительно-профилактические комплексы с использованием сауны, расположенной в бассейне дошкольного учреждения.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. 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 сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

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

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность 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.

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.

#### 1.4. Условия реализации программы

Эффективное обучение по предлагаемой программе возможно при соблюдений следующих условий:

- занятия по плаванию в детском саду ведет инструктор по физической культуре - тренер по плаванию, имеющий специальную подготовку, позволяющую вести работу с дошкольниками;
- педагог обязан знать физиологические и психологические особенности дошкольников, обязательно учитывать данные особенности в работе;
- педагог должен всегда соблюдать правила безопасности занятий в водной среде, обладать приемами подстраховки, а также в случае необходимости уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- педагогу важно не только обладать знаниями о комплексе физкультурных и плавательных упражнений, но и самому обладать техникой плавания, представленной в программе.

Рекомендуется использование наглядного материала (иллюстрации, необходимый инвентарь – колобашки, нарукавники, пенопластовые доски, надувные круги, мячи, тонущие игрушки).

Тренер по плаванию проводит занятия в соответствии вида занятий, опираясь на цели и задачи программы. А также применяет различные методы и приемы обучения плаванию.

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Цели и задачи программы

Целью данной программы является обучение дошкольников плаванию, укрепление здоровья детского организма, обучение воспитанников вдумчиво заниматься спортом, формирование культуры здоровья.

В процессе освоения данной программы выполняются следующие задачи:

- повышения уровня физического, психического состояния здоровья ребенка;
- улучшения крупной и мелкой моторики;
- пополнение сферы игровых манипуляций, развитие интереса к игровой деятельности;
- воспитание заботы о своем здоровье;
- привитие навыков личной гигиены;
- развитие способности владеть своим телом в водной среде.

### 2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

При обучении плаванию важно следовать общепринятым педагогическим принципам. На первичном этапе основным принципом является принцип доступности. В дальнейшем следует руководствоваться принципами сознательности и активности в развитии стойкого интереса дошкольников к процессу обучения плаванию.

Принципы доступности и персонализации применяются в целях освоения заданий с учетом индивидуальных особенностей детей. Занятия проводятся в соответствии с возможностями каждого ребенка, особенностями его возрастной категории, пола, состоянием дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Учет данных условий необходим для определения соответствующей нагрузки, которая дает возможность не ущемлять здоровье ребенка и дает положительный тренирующий эффект.



Для адекватной реализации принципа доступности при составлении плана каждого занятия необходимо строго соблюдать следующие методические условия:

- постепенное усложнение типов физических упражнений (от известного к малоизвестному, от успешно освоенного к менее освоенному или неосвоенному);
- поэтапность (от простого к сложному) – применение специально разработанных обучающих приемов для развития прочного навыка плавания.

Применение принципов доступности и персонализации следует тесно связывать с принципом последовательности и систематичности в процессе обучения, особенно это важно на начальном этапе обучения (здесь все движения выполняются в наиболее простых формах, доступных занимающимся). Таким образом, быстрее усваиваются последующие, более сложные движения, которые вместе с тем имеют много общего с простыми движениями.

При организации обучения необходимо строго соблюдать установленные требования санитарно-гигиенических правил, а также правила безопасности на воде.

## ВЫВОДЫ

Физическое развитие ребенка осуществляется до 7 лет, его физиологические и психологические способности раскрываются именно в этом возрасте, и поэтому крайне важно создать условия для их развития и снижения воздействия факторов риска (экология, телевидение, компьютеры и прочие технические устройства). Учить взрослых людей здоровому образу жизни бессмысленно, т.к. они уже «привыкли» жить по образцу своих родителей, а научить ребенка, вступающего в этот мир, базовым компетенциям, к которым мы относим культуру здоровья это наша главная задача. И если при этом будет соблюдена преемственность между дошкольным и начальным, общим средним и высшим образованием, то есть

возможность выправить демографическую, социально-экономическую ситуацию в нашей стране.

Анализ результатов обучения детей дошкольного возраста по предложенной программе показывает высокие результаты, что подтверждает эффективность данной программы. Таким образом реализация модифицированной программы «Обучение плаванию детей дошкольного возраста на основе технологий здоровьесбережения и здоровьевосстановления на основе игровой деятельности» определенно оказывает положительный оздоравливающий эффект на подрастающее поколение.

## РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

### 3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

#### *1 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.

Задачи обучения:

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду, прыжкам.

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

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу года дети могут:

- 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.

## *2 младшая группа*

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

### *Задачи обучения:*

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.

- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

### *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.

#### Задачи обучения:

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

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

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

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть 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, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

*Старшая группа*

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

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.

- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.

- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.

- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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

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

К концу года дети могут:

- 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».

- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.

- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.

- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.

- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.

- Выполнять упражнение «Поплавок».

### *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.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.



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

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

К концу года дети могут:

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

### 3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

По завершению периода обучения на заключительном контрольном занятии проводится мониторинг усвоенного воспитанниками материала. Система мониторинга включает в себя соревновательные элементы, также возможно проведение занятия в форме праздника.

По итогам мониторинга заполняется диагностическая карта (карта развития ребенка), где прослеживается динамика плавательной активности.

#### РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
2. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993. – 120 с.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
4. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
6. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
8. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
9. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

<i>Месяц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Тема</i>	<i>ОРУ и спец упражнения на суше</i>	<i>ОРУ и спец упражнения в воде</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Самостоятельное плавание</i>
<i>Подготовительная группа</i>						
Сентябрь	I неделя	Отработка техники кроль на груди	Напоминание правил поведения в воде. Ходьба, легкий бег. Прыжки	Работа ногами (техника кроль) леж на груди у бортика. Работа ногами (техника кроль) лежа на спине с доской	Игра "Буксир"	Свободное плавание
	II неделя	Отработка техники кроль на спине	Ходьба и легкий бег на месте. Прыжки. Сидя в упоре , попеременные движения ногами вверх-вниз, 10-12 раз	Отработка движений ног (техника кроль) лежа на спине с доской. Упражнение на дыхание (вдох - выдох в воду от 3 до 10 раз подряд)	Игра "Медуза"	Свободное плавание
	III неделя	Прыжки в воду	Ходьба и бег на месте. Наклоны в стороны вправо, влево, руки на	Отработка движений ног (техника кроль) лежа на груди с доской.	Игры с мячом	Свободное плавание с игрушками

			поясе. Приседания. Прыжки на месте.	Упражнения на дыхание. Прыжок в воду с бортика бассейна.		
	IV неделя		Входная диагностика	СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ		Свободное плавание
Октябрь	I неделя	Отработка техники плавания	Ходьба, бег, прыжки. Круговые вращения руками вперед-назад. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	Работа ногами (техника кроль) лежа на груди и спине у бортика. Упражнения на дыхание. Прыжки в воду с бортика в обруч.	Игра "Волны и море"	Свободное плавание
	II неделя	Отработка техники плавания	Ходьба и легкий бег на месте. Прыжки. Сидя в упоре, попеременные движения ногами вверх-вниз, 10-12 раз	Закрепить умение лежать на груди с доской. Учить скользить на спине с доской). Упражнения на дыхание.	Игра по желанию детей	Свободное плавание
	III неделя	Отработка техники плавания	Повторение правил поведения в бассейне	Закрепление пройденного материала (работа ногами в технике "Кроль" на груди и на спине с доской	Игра "Смелые ребята" проплыть в	Свободное плавание с игрушками

				и без нее)	ластах под водой	
	IV неделя	Отработка техники плавания	Круговые вращения руками вперед-назад. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	Проведение спортивного досуга		Свободное плавание
Ноябрь	I неделя	Техника "Кроль"	Напоминание правил поведения в воде. Ходьба, легкий бег. Прыжки	Работа ногами (техника кроль) леж на груди у бортика. Работа ногами (техника кроль) лежа на спине с доской	Игра "Буксир"	Свободное плавание
	II неделя	Техника "Кроль"	Ходьба и легкий бег на месте. Прыжки. Сидя в упоре , попеременные движения ногами вверх-вниз, 10-12 раз	Отработка движений ног (техника кроль) лежа на спине с доской. Упражнение на дыхание (вдох - выдох в воду от 3 до 10 раз подряд)	Игра "Медуза"	Свободное плавание
	III неделя	Техника "Кроль"	Ходьба и бег на месте. Наклоны в стороны	Отработка движений ног (техника кроль) лежа на	Игры с мячом	Свободное плавание с

			вправо, влево, руки на поясе. Приседания. Прыжки на месте.	груды с доской. Упражнения на дыхание. Прыжок в воду с бортика бассейна.		игрушками
	I V		Имитационное упражнение пловца	СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ		Свободное плавание
Декабрь	I неделя	Техника "Кроль" на спине	Круговые вращения руками вперед-назад. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	Закрепление умения работать ногами в технике "Кроль" лежа на спине с доской и без нее. Упражнение на дыхание. Прыжок (спад в воду) с бортика. Плавание в ластах	Игра "Поймай воду"	Свободное плавание
	II неделя	Техника "Кроль" на спине	Ходьба и легкий бег на месте. Прыжки. Сидя в упоре, попеременные движения ногами вверх-вниз, 10-12 раз	Отработка движений ног (техника кроль) лежа на груди с доской и без нее, с различным положением рук. Закрепление умения лежать на спине с доской и без нее. Закрепление	Игра "Водолазы"	Свободное плавание

				<p>умения лежать на спине с доской и без нее.</p> <p>Закрепление движения рук (технике "Кроль") лежа на спине. Плавание в ластах</p>		
	III неделя	<p>Техника "Кроль" на спине</p>	<p>Ходьба и бег на месте.</p> <p>Наклоны в стороны вправо, влево, руки на поясе. Приседания.</p> <p>Прыжки на месте.</p>	<p>Тренировать в умении лежать на спине с доской и безнее. Плавание на спине с полной координацией движений в технике "Кроль"</p>	<p>Игра "Медуза", "Фонтан"</p>	<p>Свободное плавание с игрушками</p>
	IV неделя	<p>Техника "Кроль" на спине</p>	<p>Круговые вращения руками вперед-назад.</p> <p>Попеременные движения ногами вверх-вниз.</p>	<p>Плавание на спине с полной координацией движений в технике "Кроль" (без доски), (в ластах)</p>	<p>Игра "Караси и щука"</p>	<p>Свободное плавание</p>
	Январь	I неделя	<p>Техника "Кроль" на спине</p>	<p>Круговые вращения руками вперед-назад.</p> <p>Попеременные</p>	<p>Упражнение "Медуза" (на груди и спине).</p> <p>Плавание на спине</p>	<p>Игра "Коробочка"</p>

			движения ногами вверх-вниз.	сполной координацией движений в технике "Кроль". Упражнение на дыхание		
	II неделя	Техника "Кроль" на спине	Ходьба и легкий бег на месте. Прыжки. Сидя в упоре , попеременные движения ногами вверх-вниз, 10-12 раз	Закрепление умения лежать на груди и спине. Свободное плавание в ластах.	Игра "Водолазы"	Свободное плавание
	III неделя	Техника "Кроль" на спине	Ходьба и бег на месте. Наклоны в стороны вправо, влево, руки на поясе. Приседания. Прыжки на месте.	Плавание на спине с полной координацией движений в технике "Кроль". Упражнение на дыхание	Игра "Медуза", "Фонтан"	Свободное плавание с игрушками
	IV неделя	Техника "Кроль" на спине и груди	Круговые вращения руками вперед-назад. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	Плавание на груди и на спине с полной координацией движений в технике "Кроль". Проведение спортивного досуга.	Игра "Веселые подводники"	Свободное плавание



Февраль	I неделя	Техника "Кроль" на груди	Круговые вращения руками вперед-назад. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	Плавание на груди руки работают в технике "Брасс". Упражнение на дыхание	Игра "Поймай воду"	Свободное плавание
	II неделя	Техника плавания "Брасс"	Ходьба и легкий бег на месте. Прыжки. Сидя в упоре, попеременные движения ногами вверх-вниз, 10-12 раз. Работа рук в технике брасс	Плавание на груди с доской, ноги работают в технике "Брасс". Упражнение на дыхание	Игра "Водолазы"	Свободное плавание
	III неделя	Техника плавания "Брасс"	Ходьба и бег на месте. Наклоны в стороны вправо, влево, руки на поясе. Приседания. Прыжки на месте.	Плавание с полной координацией в технике "Брасс". Согласовать движения рук, ног и дыхание.	Игры по выбору детей	Свободное плавание с игрушками
	IV неделя	Техника плавания "Брасс"	Круговые вращения руками вперед-назад. Попеременные движения ногами	Плавание в ластах, руки работают в технике "Брасс" Плавание брассом с полной	Игра "Караси и щука"	Свободное плавание

			вверх-вниз.	координацией движений		
Март	I неделя	Техника плавания дельфин	Круговые вращения руками вперед-назад. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	Плавание с доской в руках, ноги работают в технике "Дельфин". Упражнение на дыхание	Игра "Морской бой"	Свободное плавание
	II неделя	Техника плавания дельфин	Ходьба и легкий бег на месте. Прыжки. Сидя в упоре, попеременные движения ногами вверх-вниз, 10-12 раз	Плавание на груди руки работают в технике "Дельфин". Упражнение на дыхание	Игра "Гонка мячей"	Свободное плавание
	III неделя	Техника плавания дельфин	Ходьба и бег на месте. Наклоны в стороны вправо, влево, руки на поясе. Приседания. Прыжки на месте.	Плавание в полной координации движений в технике "Дельфин". Согласованность движений рук, ног и дыхания в стиле "Дельфин"	Игра "Чье звено скорее соберется"	Свободное плавание с игрушками и кругами

	IV неделя	Техника плавания дельфин	Круговые вращения руками вперед-назад. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	Плавание в полной координации движений в технике "Дельфин", "Брасс".	Игра "Караси и щука"	Свободное плавание
Апрель	I неделя	Техника "Кроль" на груди	Круговые вращения руками вперед-назад. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	Обработка техники плавания "Кроль" на груди	Игра "Поймай воду"	Свободное плавание
	II неделя	Техника "Кроль" на спине	Ходьба и легкий бег на месте. Прыжки. Сидя в упоре, попеременные движения ногами вверх-вниз, 10-12 раз	Обработка техники плавания полной координацией движений "Кроль" на спине	Игра "Водолазы"	Свободное плавание
	III неделя	Техника плавания "Брасс"	Ходьба и бег на месте. Наклоны в стороны вправо, влево, руки на поясе. Приседания. Прыжки на месте.	Обработка техники плавания полной координацией движений "Брасс". Старты в воду и повороты.	Игра "Медуза", "Фонтан"	Самостоятельные игры с игрушками

	IV неделя	Техника плавания дельфин	Круговые вращения руками вперед-назад. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	Обработка техники плавания полной координацией движений "Дельфин". Старты в воду и повороты.	Игра "Караси и щука"	Свободное плавание
Май	I неделя	Техника стартов и поворотов. Оценка техники плавания на груди и спине	Оценка уровня силовой подготовленности детей.	Оценка техники плавания "Кроль" на груди и спине. Оценка техники стартов и поворотов	Игра "Веселая эстафета"	Свободное плавание
	II неделя	Оценка техники плавания брасс, дельфин	Оценка уровня силовой подготовленности детей.	Оценка техники плавания "Брасс", "Дельфин" с полной координацией движений. Оценка техники стартов и поворотов в воде.	Игра "Веселая эстафета"	Свободное плавание

	Ш неделя		Оценка приобретенных умений и навыков	СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ		Свободное плавание с игрушками
	IV неделя		Оценка приобретенных умений и навыков	СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ		

## РЕЦЕНЗИЯ

на учебные программы «Роль игры в обучении детей плаванию»  
руководителя по физическому воспитанию по плаванию  
МДОУ №109 «Петушок» **Маньковой Зои Яковлевны**

Анализ учебной и рабочей программы по обучению плаванию на основе технологий здоровьесбережения и здоровьесоздания воспитанников МДОУ на основе игровой деятельности, разработанной З.Я. Маньковой показывает, что в них отражены инновационные подходы к построению ее педагогической системы и технологий профессиональной деятельности. В них отражены все те положения, которые представляют и гражданскую позицию, и авторское видение решения проблемы построения системы эффективного оздоровления детей дошкольного возраста. Программы для младшей, средней и старшей дошкольной групп основаны на принципах преемственности и принципах развивающего обучения. Структурно и содержательно они соответствуют требованиям, предъявляемым к учебно-методическим материалам.

Следует отметить, что, автор обосновывает сбалансированность инновационного и традиционного подходов, разумное сочетание игровой и спортивной деятельности с точки зрения возрастной психологии и особенностей каждого ребенка. А также предусматривает дифференциацию и индивидуализацию образовательного процесса. Каждая программа включает одни и те же разделы, но содержание учебного материала усложняется в зависимости от возраста. Игры, разработки которых приводятся в учебно-методическом комплексе, позволяют разнообразить и сделать занимательным учебный процесс. В игре ребенок расслабляется и осваивает учебный материал легко и опосредованно.

Авторский подход используется и в программах обучения детей с ограниченными возможностями и программах по углубленному учебному плану обучения физически развитых детей с перспективой дальнейшего их развития в МАОУ «СОШ №49», основанных на принципе преемственности. Они разрабатываются на основе требований ведущих тренеров МАОУ №49 К.К. Захарова, Т.Г. Захаровой. Теоретически обучение плаванию сводится к выработке прочного дыхательного навыка, обучения детей всем стилям плавания, используя ограниченное число базовых упражнений, которые можно назвать ключевыми компетенциями (правильно дышать, правильно лежать на воде, правильно двигать руками и ногами, экономно двигаться в воде). На протяжении всей дальнейшей жизни и нужны, т.к. они позволяют найти выход из любой ситуации на воде. Результативность деятельности тренера – это умение самого физически одаренного ребенка дошкольного возраста уверенно плавать современными спортивными стилями, развитие у него таких физических качеств как выносливость, скорость, быстрота реакции, ловкость и т.п. По мнению автора в обучении плаванию также, как и в обучении музыке, очень важна постановка изначально правильной техники плавания без дальнейшего переучивания, чтобы в 4-5 лет они уже могли плавать спортивными способами, а не облегченными способами или «по-собачьи». По мнению автора оздоровительная направленность является приоритетной, отсюда цель - оптимально увеличить степень оздоровления воспитанников, рассматривая бассейн – как одну из главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в ДОУ.

В целом, на мой взгляд, программы реализуют авторскую концепцию сбалансированного сочетания инновационных и традиционных методов и технологий обучения, развития и воспитания детей дошкольного возраста, отвечают требованиям и заслуживают высокой оценки со стороны педагогического сообщества.

Доктор филос. наук, канд. пед. наук,  
профессор кафедры философии БГУ,  
директор АНО «АИВТ»



Л.Г. Сандакова