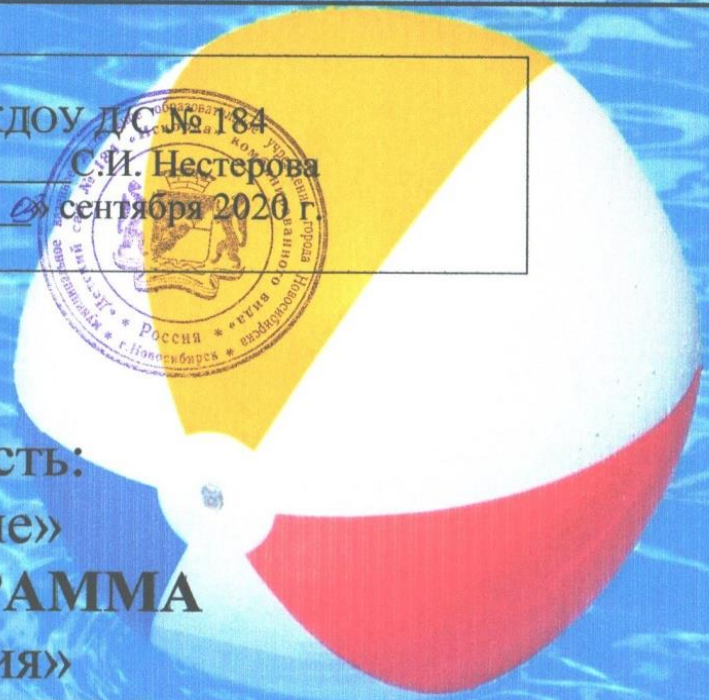


муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 184 «Искорка» комбинированного вида» (МКДОУ д/с № 184)
Фасадная ул., д.6, Новосибирск, 630096; тел/факс 340-34-66; ds_184_nsk@nios.ru
ОКПО 50753124; ОГРН 1035401480949; ИНН/КПП 5404154380/540401001

Принято
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «03» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ д/с № 184
С.И. Нестерова
Приказ № 40 от «03» сентября 2020 г.



Образовательная область:
«Физическое развитие»
ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Организация плавания»

Обучение детей плаванию в детском саду» Т.И. Осокина
для детей для детей возрастной категории от 4 до 7 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Парциальная программа «Организация плавания» по физическому развитию составлена на основе методического пособия «Обучение детей плаванию в детском саду» Т.И. Осокина для детей для детей возрастной категории от 4 до 7 лет (далее - Программа) и разработана:

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО)
 - на основе основной образовательной программы дошкольного образования (далее - ООП ДО) муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 184 «Искорка» комбинированного вида» (далее - МКДОУ № 184).
- с использованием:

- Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы»/ под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – Издание пятое (инновационное), испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – с336;

Реализация программы обеспечивается нормативно-правовыми документами:

1. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
- 2.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2014) (извлечения)
3. СанПиН 2.4.1.3049 -13 от 15.05.2013

Программа направлена на развитие физических качеств дошкольников, приобщение детей к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям плаванием в частности. Данная программа входит в часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию.

Проблема здоровья подрастающего поколения в нашей стране сейчас является достаточно важной, поскольку состояние детей дошкольного возраста в существенной степени определяет уровень здоровья нации в будущем. В многочисленных публикациях последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых и увеличилось

число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания. Вызывает тревогу то, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

По данным медицинской службы МКДОУ д/с № 184 наблюдается тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольников, отмечается, что детей, имеющих 1 группу здоровья - 27%, 2 группу здоровья - 68 %, 3-ю группу здоровья имеют уже 5 %.

Анализ специальной литературы позволил выявить, что под влиянием систематических занятий плаванием происходит перестройка и совершенствование всего организма человека: устраняются излишки веса, увеличивается объем и сила мышц, укрепляются связки, повышается жизненная емкость легких, увеличивается работоспособность сердца, совершенствуются все физические качества человека.

В МКДОУ творческой группой проведены исследования.

Предмет исследования – сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ.

Целью исследования – выяснение влияния дополнительных занятий по физической культуре (организация плавания) для детей 6 лет и оценка ее эффективности.

Объект исследования – оздоровительное плавание как средство развития физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Исследование проводилось в период с 1 ноября 2015 г. по 1 мая 2016 г. на базе МКДОУ № 184 с согласия заведующего и родителей. Под наблюдением были мальчики старшего дошкольного возраста 6 лет. Дети были разделены на 2 группы – экспериментальную и контрольную (ЭГ и КГ), по 10 мальчиков в каждой группе. На начало эксперимента дети групп соответствовали нормам развития для своего возраста.

Проводились исследования по антропометрическим показателям:

1. рост,
2. масса тела,
3. обхват грудной клетки,
4. жизненной емкости легких с расчетом жизненного индекса (ЖЕЛ и ЖИ),
5. ЧСС.

В результате получены и проанализированы показатели физического развития и физической подготовленности детей. Антропометрические исследования показали, что:

1. занятия плаванием никак не повлияли на динамику длины тела.
2. масса тела в КГ увеличилась на 0.08 кг, а масса тела в ЭГ уменьшилась на 0.17 кг.
3. обхват грудной клетки в КГ увеличился на 1.22 см, а в ЭГ - на 1.67 см.

4. ЖЕЛ и ЖИ в ЭГ возросли, т.е. продолжительность задержки дыхания на вдохе у детей ЭГ увеличилась почти в 3 раза, что свидетельствует о более значительном повышении устойчивости к гипоксии.

5. ЧСС в условиях относительного покоя - наблюдалась явная тенденция к уменьшению ЧСС в ЭГ, что указывает на экономизацию деятельности сердечно-сосудистой системы.

Гипотеза исследования - правильно организованный процесс обучения на занятиях по плаванию оказывает не только оздоровительный эффект, но способен повысить уровень физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста - экспериментально подтвердилась. Результаты педагогического эксперимента позволяют сделать вывод о положительном влиянии плавания на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста и их способность к освоению двигательных действий.

Плаванием, в общем смысле этого слова, называется непотопляемость в воде какого-либо тела, его способность находиться на поверхности воды в плавучем состоянии в течение некоторого времени.

По мнению Б.Н. Никитского (1967), «плавание, как физическое действие, означает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи».

Н.Ж. Булгакова даёт следующее определение: «...плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта как в нашей стране, так и за рубежом».

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. **Задача детского сада -**

Плавание оказывает своеобразное, присущее только этому виду двигательной активности, влияние на организм человека. Исследуя биомеханику плавания, Оноприенко Б.И. отмечает, что «находясь в воде, человек испытывает ощущение, во многом схожее с состоянием невесомости, поскольку плотность воды в 769 раз больше плотности воздуха, существенно уменьшается вес тела, отток крови от периферии к центру облегчен». Это состояние, по мнению автора, позволяет человеку находиться в расслабленном состоянии, причем, в своеобразном горизонтальном положении. Соответственно, горизонтальное положение при плавании разгружает мышцы позвоночного столба, несущие значительную нагрузку при вертикальном положении тела.

Температурные раздражения кожи оказывают заметное влияние на состояние мышечной системы тела. Так, холодная вода повышает тонус мышц, а теплая - его снижает. При быстром погружении одной части тела - тонус мышц повышается на всех его участках.

Циклические движения, давление воды на подкожно-венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и состояние гидростатической невесомости способствуют притоку крови к сердцу и существенно облегчают его работу. Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания можно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры при функциональных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников, жизненная емкость легких возрастает. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. Поэтому плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство. Систематические занятия плаванием повышают силу и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение, быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Плавание — универсальное средство закаливания. Теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно по этой причине водные процедуры являются весьма сильным закаливающим средством. Плавание повышает устойчивость организма к острым респираторным заболеваниям. Замечено, что если у «плавающих» малышей все же возникают ОРЗ, то они имеют более легкое течение, минимальную продолжительность и реже развиваются осложнения.

Плавание располагает большими потенциальными возможностями физического развития, укрепления здоровья и закаливания.

Концепция программы построена на основных педагогических **принципах**:

- **Систематичность** - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- **Доступность** - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- **Активность** — так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;
- **Наглядность** - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки,

плакаты игрушки и т.д.);

- **Последовательность и постепенность** - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

| Образовательная область | Парциальная программа | Цели | Задачи | Планируемые результаты |
|-------------------------|--|--|---|--|
| Физическое развитие | «Обучение детей плаванию в детском саду» Т.И Осокина для детей (3-7 лет) | Обучение плаванию детей дошкольного возраста | Оздоровительные: - приобщать ребенка к здоровому образу жизни; - укреплять здоровье ребенка; - совершенствовать опорно-двигательный аппарат; - формировать правильную осанку. Образовательные: - формировать двигательные умения и навыки; - формировать знания о здоровом образе жизни; - формировать знания о способах плавания. Воспитательные: - воспитывать двигательную культуру; - воспитывать нравственно-волевые качества, такие как смелость, | - снижение заболеваемости детей и укрепление организма; - сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию; - сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию; - сформированный навык плавания кролем на груди и на спине. Прописаны ожидаемые результаты на каждый возрастной период от 3 до 7 лет |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>настойчивость, уверенность в себе;</p> <p>- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.</p> <p>Прописаны специальные задачи на каждый возрастной период от 3 до 7 лет</p> | |
|--|--|--|--|--|

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОО представляет целостную систему взаимосвязанных мероприятий различной направленности.

Первый год обучения. 2 младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи:

- 1. игры с игрушками, все виды ходьбы:** по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д.,
- 2. бег:** в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей малышей плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 мл. группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного

времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза).

При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Второй год обучения. Средняя группа.

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Основные задачи:

1. игры с игрушками,

2. все виды ходьбы,

3. все виды бега и прыжков

(упражнения усложняются по мере их усвоения детьми).

Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения энергичные). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде.

Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей

среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине.

При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Третий год обучения. Старшая группа.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретённых на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе.

Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Четвёртый год обучения. Подготовительная группа.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений.

Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Формы работы по образовательным областям

| Образовательная область | Возрастная категория от 3-7 лет |
|--------------------------------|--|
| Физическое развитие | <ul style="list-style-type: none"> – игровая беседа с элементами движений; – игра; – утренняя гимнастика; – интегративная деятельность; – упражнения; – экспериментирование; – ситуативный разговор; – беседа; – рассказ; |

- чтение;
- проблемная ситуация.

Интеграция образовательных областей

Организация деятельности по образовательным областям

| Физическое развитие - приоритетное | Речевое развитие | Социально-коммуникативное развитие | Художественно-эстетическое | Познавательное развитие |
|---|---|--|---|---|
| Двигательная активность (упражнения, игры в воде), ориентирование в пространстве бассейна | Сопровождение речью своих действий, описание предметов и т.д. | Взаимодействие детей в выполнении совместных игр, упражнений | Нахождение предметов определенного цвета и т.д. | Счет предметов, выделение признаков, классификация предметов по определенным признакам и т.д. |

Образовательная среда

Для реализации программы в ДОО созданы условия: имеется бассейн, раздевалка, душевая.

В бассейне имеется инвентарь для деятельности детей и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки

- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки яркие, разноцветные, привлекают детей к занятиям и играм с ними в воде. Количество игрушек соответствует числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Взаимодействие с семьей

Одна из важнейших задач педагогов ДОУ – поиск эффективных средств оздоровления детей. Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей воспитанников. Мы в ДОУ строим работу по трехуровневой системе: инструктор по физкультуре - родители - дети, в которой все – равноправные партнеры. А инструктор по плаванию при необходимости выступает в роли консультанта, который подсказывает, предлагает родителям обсудить возникшие трудности при обучении детей плаванию.

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 - совместное составление перспективного плана и плана работы с родителями.

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

На **четвертом** этапе установление партнерских отношений 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, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники) .

Родительские собрания, конференции – это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников), пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей – *беседы*, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию.

Групповые, индивидуальные и тематические консультации организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы, знакомящие родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей в процессе обучения плаванию, способствующие преодолению у родителей поверхностного, субъективного мнения о роли плавания в жизни ребенка.

Содержание. Информирование родителей о том, что работа с детьми основывается на научных исследованиях в этой области, носит планомерный и систематический характер. Разработанная учебная программа определяет цели, задачи; учебно-тематический план регламентирует содержание занятий и их последовательность; плавательные движения и игровые упражнения, используемые на занятиях, соответствуют возрастным возможностям воспитанников. Постепенное введение более сложных элементов планируются в зависимости от уровня развития детей и степени освоения ими программных задач, определяются требования к уровню плавательной подготовленности в каждой возрастной группе.

Наглядно-информационные формы взаимодействие направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общения с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

- Информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводные упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;
- Папки-передвижки, знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и т.д.;
- Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;
- Рекомендации, практические советы, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию;
- Выставка детских рисунков и рассказов о плавании «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово» (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);
- Фоторепортажи «Хороши пловцы-малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по

плаванию;

- Фотосессии детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения.

Использование инструктором по плаванию данных форм общения с взрослыми играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к обучению детей плаванию в ДООУ. Разработанная и реализуемая система взаимодействия инструктора по плаванию с семьей эффективна в оздоровлении дошкольников, позволяет создать общий эмоционально-положительный настрой родителей на оздоровление детей, сформировать интерес дошкольников к занятиям в бассейне.

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей – положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области плавания. Только при тесной взаимосвязи педагогов детского сада и семей можно добиться позитивных результатов в оздоровлении детей.

Домашнее задание для родителей - упражнения для занятий с детьми дома.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДООУ (3-7 лет). Программа включает в себя: для младшего возраста 34 занятия, для среднего возраста 34 занятия, для старшего возраста 34 занятия и 34 занятия для подготовительной группы (занятия проводятся 1 раз в неделю).

Продолжительность занятия во 2 младшей группе -15 минут, в средней группе -20 минут, в старшей группе -25 минут, в подготовительной группе - 30 минут.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 4 года.

Форма проведения занятий

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДООУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг)

Структура проведения занятий

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДООУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в ДООУ;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

Литература:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч, 2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.

12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
13. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
14. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.