

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад «Рябинка»**

---

Согласовано:  
на педагогическом совете от «31» августа  
2022 года протокол № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре по обучению детей**  
**плаванию**

**Реализуемая область:** «Физическое развитие»

**Возраст:** 3 -7 лет

**Срок реализации:** 2022-2023 учебный год

**Составитель:** Буторина Валентина Владимировна,  
инструктор по физической культуре

г. Салехард, 2022г.

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приоритетным направлением детского сада является сохранение и укрепление здоровья детей в условиях Крайнего Севера. Плавание - как средство физического воспитания широко используется в работе с дошкольниками (Т.С. Козаковцева, 1984; А.Д. Котляров, 1989; Т.И. Осокина, 1986; 1991; Н.Ж. Булгакова, 2001). Специальными исследованиями А.Я. Тихонова и др. было установлено, что дозированные занятия в бассейне при температуре воды 27 градусов способствуют тем же изменениям в системе терморегуляции, которые наблюдаются при акклиматизации людей, длительно работающих в условиях Севера.

Программа составлена согласно научному пониманию физиологии детского организма, с учетом возрастных особенностей и рациональным подбором форм, средств и методов. Программа составлена в соответствии с рекомендациями программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». В содержание программы включены упражнения, игры, игровые приемы для освоения детьми плавания, упражнения гидроаэробики, которая как здоровьесберегающая технология актуальна и набирает популярность по причине оздоровительного эффекта и доступности в использовании. Любые гимнастические упражнения из комплекса утренней гимнастики, аэробики могут успешно выполняться в воде и оказывать тренирующее воздействие при соблюдении следующих условий: упражнения необходимо выполнять до ощущения умеренного утомления мышц, индивидуально выбираемый темп движений не должен нарушать ритма дыхания (это основа всех аэробных упражнений).

Гидроаэробика может служить разогревающей разминкой для последующего плавания — продолжения аэробной оздоровительной тренировки. Доступна всем, кто не умеет плавать и боится воды, что часто наблюдается у детей дошкольного возраста, особенно с 3-х до 5 лет. Бег, прыжковые упражнения, элементы гимнастики и имитация движений рук пловца («мельница» кроля, движения брасса (вперед и в стороны), взмахи руками в стиле баттерфляй) помогут привыкнуть к воде и научиться плавать.

#### **Программа составлена в соответствии с требованиями:**

- ФГОС ДО;
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р,
- «Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

**Цель программы:** создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера, путем повышения физиологической активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления в детском саду.

**Задачи:**

- создать условия для повышения уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- способствовать повышению адаптационных возможностей организма к неблагоприятному воздействию температурных колебаний и высокой влажности воздуха, что особенно актуально в нынешней санитарно-эпидемиологической обстановке;
- приобщать к здоровому образу жизни и создавать положительный эмоциональный настрой;
- формировать представлений детей о средствах укрепления своего здоровья;
- стимулировать развитие коммуникативных навыков.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3-7 лет в рамках организации дополнительного образования (выходной день) на бесплатной/платной основе (по заявлению родителей).

<b>Срок реализации</b>	Один год			
<b>Количество занятий в неделю</b>	Один раз			
<b>Продолжительность занятий</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин

**Условия реализации программы.**

**Кадровое обеспечение:**

Специалист (инструктор по плаванию) соответствующей подготовки,  
Медицинское сопровождение

**Материально-техническая база:**

- помещения бассейна;
- оборудование (*резиновые кольца, пластмассовые кольца, обручи, лейки, ведра, мячи, доски для плавания, нудлсы для упражнений в воде и др. магнитофон, аудиозаписи*);

**Методическое обеспечение:**

- практическое пособие «Как научить ребенка плавать», И.В. Сидорова;
- практическое пособие «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников».

## **В основу программы положены принципы:**

- сознательности и активности: предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- 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;
- доступности: предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационно готовности к обучению;
- индивидуального подхода: обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- игровая технология как ведущая в дошкольном возрасте.

## **Методы обучения:**

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

## **Ожидаемые результаты:**

**Младшая группа:** уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами, опускать лицо в воду, погружаться в воду у опоры и без опоры, выполнять движения ногами у опоры, выполнять элементы аквааэробики под музыкальное сопровождение.

**Средняя группа:** уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 секунды уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо, выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у опоры, плыть от бортика до бортика свободным стилем. Выполнять упражнения гидроаэробики синхронно, удерживая равновесие.

**Старшая и подготовительная группы:** уметь выполнять многократные выдохи в воду, выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды); уметь проплыть облегченным способом на груди и на спине. Выполнять упражнения гидроаэробики под музыкальное сопровождение синхронно и удерживая равновесие. Составлять упражнения в связку самостоятельно.

Результативность деятельности детей, посещающих бассейн, отслеживается с помощью тестирования, проводимого в конце года (в мае). В начале года (в октябре) оценка плавательной подготовленности проводится в виде наблюдения. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

### Температурный режим

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)
Вторая младшая	+ 30... +32	+26.. . +28
Средняя	+ 28... +29	+24.. . +28
Старшая	+ 27... +28	+24.. . +28
Подготовительная к школе	+ 27... +28	+24.. . +28