

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Аистенок» п. Выгоничи**

243361 Брянская область, поселок Выгоничи, улица Майская, дом 2

т: (48341) 2 – 21 – 63; e-mail aist- vug@yandex.ru;

сайт dsaistyenok.jimdo.com

ИНН 3245512844КПП 324501001ОГРН 11332560147812

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 19.09. 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ детский сад

«Аистенок»

О. А. Заварзина

19.09.2018

Рабочая программа

по образовательной области

«физическое развитие. Плавание»

для детей 4 – 7 лет

(Срок реализации 3года)

Составитель:

инструктор по физической культуре (плаванию)

первой квалификационной категории Потапенко И.В.

п. Выгоничи

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| I.Целевой раздел | |
| 1.1 Пояснительная записка..... | 2 |
| 1.2 Принципы и подходы к формированию программы..... | 6 |
| 1.3 Планируемые результаты освоение программы..... | 6 |
| 1.4 Система оценки результатов планирования..... | 8 |
| II Содержательный раздел | |
| 2.1 Возрастные особенности детей..... | 9 |
| 2.2 Организация режима пребывания детей в ДОУ..... | 19 |
| 2.3 Содержание образовательной программы..... | 20 |
| 2.4 Условия реализации программы..... | 24 |
| III Организационный раздел | |
| 3.1 Методическое оснащение..... | 30 |
| 3.2 Список литературы..... | 30 |
| IV Приложение | |
| 4.1 Перспективное планирование..... | 32 |
| 4.2 План работы с родителями..... | 38 |
| 4.3 Картоотеки..... | 39 |
| 4.4 Конспекты различных форм деятельности..... | 40 |

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Современное дошкольное образование направлено на целостное развитие личности ребенка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни — детства. Тем не менее существует проблема, решение которой значимо для будущего нашей страны, — это воспитание подрастающего поколения с высоким уровнем телесно-двигательных, духовных и интеллектуальных способностей, с достаточным для полноценной жизнедеятельности уровнем здоровья и физического развития.

Здоровье нации во многом зависит от ценностных ориентаций подрастающего поколения, от того, насколько оно мотивировано на здоровый образ жизни, основанный на принятии значимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека.

Функция формирования физической культуры как одного из ведущих компонентов общей культуры личности ребенка (Р. А. Абзалов, Р.Х. Яруллин, 1993; В. К. Бальсевич, 1988; А. И. Кемза, 1993; В. П. Кузьмин, 1983; А. Н. Леонтьев, 1975; Б. Т. Лихачев, 1995; В. М. Минбулатов, 1993; А. Г. Трушкин, 2000; Г. С. Туманян, 1993) отводится преимущественно дошкольному учреждению. Педагоги ДООУ создают условия для возможностей принятия ребенком базовых ценностей здоровья и физической культуры, ведь именно в процессе взаимодействия ребенок приобщается к системе общечеловеческих ценностей, таких как жизнь, доброта, любовь. Одно из важнейших мест в системе общечеловеческих ценностей занимает здоровье — как духовное, так и физическое.

Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего — в двигательной.

Двигательная деятельность наряду с другими видами детской деятельности имеет большое значение для разностороннего развития детей. Еще П. Ф. Лесгафт рассматривал двигательную активность как фактор развития человека.

Двигательная деятельность тесно связана со здоровьем ребенка: движение и здоровье влияют друг на друга. Можно говорить о воздействии двигательной деятельности на морфофункциональное развитие ребенка, показателями которого являются состояние здоровья, физическое развитие, нейродинамические свойства, развитие анализаторов, речевого и мышечного аппаратов, работоспособность.

Учеными давно доказано, что существует прямая зависимость между занятиями физическими упражнениями и интеллектуальным развитием ребенка. В результате овладения двигательной деятельностью у детей формируется ряд представлений о явлениях, происходящих в окружающем мире, и изменениях, происходящих в организме человека. Уточняются представления о времени, пространстве, продолжительности движений и т. п. Интеллектуальные операции — анализ, сравнение, обобщение, наблюдение, интериоризация — обеспечивают возможность решения простых и сложных двигательных задач, исправлять допущенные ошибки, отслеживать качество выполнения движения.

Двигательная деятельность предоставляет большие возможности для социального развития ребенка. Чтобы избежать конфликтных ситуаций, поддержать друга во время индивидуальных занятий или игр соревновательного характера, ребенку необходимо научиться управлять своим поведением.

В двигательной деятельности, как ни в какой другой, очень важным является чувство «дружеского плеча», поддержки. Организованную взрослым детскую деятельность детей, особенно физкультурные занятия, отличает высокое эмоциональное напряжение — именно оно способствует развитию и закреплению нравственных представлений в привычках, переживаниях, чувствах.

Двигательная деятельность создает условия для развития волевой активности и формирования волевых черт характера. Множество игр и упражнений построены на многократном повторении одних и тех же движений, и у ребенка возникает необходимость проявления волевых усилий, чтобы преодолеть постепенно растущее эмоциональное и физическое напряжение. Определенный уровень форсированности волевых черт характера требуется ребенку, чтобы адекватно оценить результаты своей двигательной деятельности.

Занятия физической культурой, во время которых происходит овладение пластикой движений, создается «образ тела», формируют у детей эстетические представления о красивом в физическом развитии человека: они осознают, что каждый человек может сам, с помощью движений, сделать свой внешний вид привлекательным за счет улучшения осанки, выработки красивой походки, увеличения мышечной массы.

В период пребывания в дошкольном учреждении, ребенок овладевает двигательной деятельностью, которая, как следует из вышеизложенного, укрепляет здоровье, формирует и развивает внутренний мир ребенка, его мысли, чувства, эмоции, поведение.

Специфичной является структура двигательной деятельности. Структурными компонентами двигательной деятельности считаются движения (в том числе и так называемые основные виды движений — ОВД) и физические упражнения, представленные в стандарте дошкольного образования такими видами, как основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения и детский спортивный туризм.

Перечень спортивных упражнений довольно широк и включает в себя элементы таких видов спорта, как конькобежный, лыжный, велосипедный и другие. Особое место в этом ряду занимает плавание.

Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДОУ являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, термическими, химическими и механическими свойствами (Н. Ж. Булгакова, Т. И. Осокина) на организм ребенка.

Так как в воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, плавание способствует формированию и укреплению скелета. Активные движения ног в безопорном положении, большая амплитуда и динамичность движений увеличивают работоспособность и силу разных мышц, благодаря чему укрепляется опорно-двигательный аппарат. Детям с избыточной массой тела вода создает благоприятные условия для выполнения физических упражнений, которые они практически не могли выполнить в условиях спортивного зала.

Особое положение тела в воде оказывает благоприятное воздействие и на центры головного мозга. Даже легкое ее течение, колебание, волны массируют тело, укрепляя сосуды кожи и нервные окончания. Это активизирует «игру сосудов», повышает обмен веществ, облегчает отток крови, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы, и ребенок после плавания чувствует себя обновленным.

Занятия плаванием повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия. Гидростатическое давление воды стимулирует работу нервных окончаний, тем самым укрепляя нервную систему ребенка. Кроме того, благодаря разнице температур и большому расходу энергии в процессе плавания регулируется обмен веществ и поддерживается оптимальное соотношение мышечной и жировой массы тела.

Важным физиологическим воздействием плавания на организм ребенка следует считать закаливание, развитие устойчивости к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием — лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15—20 кг) на поверхность груди. Выдох, который обычно выполняют в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» укрепляет дыхательную мускулатуру (Б. Н. Никитский), что очень важно для детей с заболеваниями органов дыхания.

Дыхание — это сложный и непрерывный биологический процесс, в результате которого организм из внешней среды потребляет кислород и выделяет углекислый газ и воду. Процесс дыхания делится на три ступени: внешнее дыхание, транспортировка газов кровью и тканевое дыхание. Дыхание человека в течение жизни меняется. Так, в раннем детском возрасте оно поверхностное: пропорции тела и внутренних органов ограничивают разворачивание легких во время вдоха. Частота дыхания тем выше, чем моложе ребенок: у новорожденного — от 40 до 50—55 раз в минуту, у ребенка 1—2 лет — 30—40, 6 лет — 20—25.

Тип дыхания у новорожденного и грудного ребенка — диафрагмальный, с 2 лет — смешанный реберно-диафрагмальный, а с 8—10 лет у мальчиков преимущественно вырабатывается дыхание диафрагмального типа, у девочек — «ключичное».

Кроме этого, органы дыхания детей имеют следующие особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов, меньшее количество альвеол, меньшее содержание эластичной ткани в легких. Это обуславливает облегченное проникновение инфекций в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению слизистых оболочек от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

Водные процедуры типа кушанья в ванне и бассейне, обливания, плавания, игры и развлечения в воде способствуют оздоровлению людей, особенно полезны они для детей. При плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом.

Под влиянием систематических занятий плаванием у детей происходит следующее:

- отчетливое урежение частоты дыхания как в покое (25 раз в минуту), так и при нагрузках (в среднем 70 раз в минуту у детей 5-летнего возраста);
- увеличиваются резервные возможности дыхания;
- отчетливо возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ) — до 1800-2100 см³;
- большее количество кислорода используется из литра вентилируемого воздуха;
- возрастает кислородно-транспортная функция кровообращения;
- растет кислородная емкость крови;
- совершенствуются механизмы тканевого дыхания;
- улучшается нейрогуморальная регуляция дыхания при мышечной работе;
- обеспечивается лучшее согласование работы дыхания с мышечной и другими функциональными системами организма
- отмечается нарастание процессов экономизации системы дыхания в условиях покоя и при стандартных физических нагрузках (С. Б. Тихвинский, С. В. Хрущева).

Таким образом, занятие плаванием повышает функциональные возможности дыхательной системы.

Занятия плаванием способствуют также развитию физических качеств ребенка — выносливости, гибкости, ловкости, силы. Благодаря включению в занятия и игры на воде циклических движений нагрузка на мышцы распределяется равномерно, а плавное выполнение движений с большой амплитудой снижает риск травматизма.

Плавание оказывает большое влияние и на формирование психических процессов ребенка. Процесс обучения плаванию требует от детей произвольного внимания и сосредоточенности, они постепенно приучаются слушать объяснения педагога, звуковые сигналы, внимательно следить за наглядными ориентирами. Дети учатся концентрировать внимание на показе игр и упражнений на воде и на суше, у них формируется устойчивость внимания. Особую роль в обучении ориентации в воде играет развитие восприятий и ощущений. Педагоги проводят с детьми специальные игры на развитие чувства воды и чувство времени, учат управлять своими движениями, ориентируясь на ощущения.

Кроме того, в процессе плавания развиваются и различные виды памяти — двигательная, образная, эмоциональная и словесно-логическая. Игры и специальные тренировочные упражнения ориентированы на развитие механической памяти у малышей и словесно-логической — у старших дошкольников. Словесно-логическая память подкрепляется использованием схем, моделей.

Таким образом, Программа «Послушные волны» предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

В основу Программы положены научные теории Н. А. Бернштейна об особенностях физиологии движений и физиологии активности, Н.Ж. Булгаковой и С. Н. Морозова об оздоровительном, прикладном и спортивном назначении плавания, Э. Я. Степаненковой о целостности системы физического воспитания в ДОУ.

Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны», входит в комплект авторских программ, определяющих содержание целостной коммуникативной педагогической технологии физкультурного образования дошкольников.

1.2 Принципы и подходы к формированию программы обучения:

- *Систематичность* - занятия плаванием проводятся регулярно, в определенной системе, так как регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию доступна детям дошкольного возраста и соответствует уровням подготовленности;

- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, то нами применяется как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения плаванию стал разнообразным и интересным для детей;

- *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение сопровождается показом упражнений, а также на занятиях по плаванию используются наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным упражнениям, поэтому на занятиях мы приступаем к сложным только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

«ПЕРВАЯ ВОЛНА»

Раздел «Плавание»

Воспитанники:

1. адаптировались к водному пространству;
2. знакомы со свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
3. не боятся входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаются в водном пространстве;
4. умеют задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.
5. умеют скользить с надувным кругом и без него;
6. умеют выдыхать в воду;
7. выполняют попеременное движение ног (способом кроль);
8. умеют плавать облегченным способом.

Раздел «Здоровье»

У воспитанников:

1. повышена сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
2. укреплены мышцы тела, нижних конечностей;
3. сформировано «дыхательное удовольствие»;
4. сформированы гигиенические навыки:
 - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
 - мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
 - насухо вытираться при помощи взрослого;
 - одеваться в определенной последовательности.
5. сформированы навыки соблюдения правил поведения на воде:
 - осторожно ходить по обходным дорожкам;

- спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
- не толкаться и не торопить впереди идущего; слушать и выполнять все указания инструктора

«ВТОРАЯ ВОЛНА»

Раздел «Плавание»

Воспитанники:

1. умеют погружаться в воду и ориентироваться в ней;
2. имеют навык горизонтального положения тела в воде;
3. умеют плавать облегченными способами, при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Раздел «Здоровье»

У воспитанников:

1. совершенствуется механизм терморегуляции;
2. повышены функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
3. укреплен мышечный корсет;
4. активизирована работа вестибулярного аппарата;
5. сформированы гигиенические навыки:
 - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
 - аккуратно складывать и вешать одежду;
 - самостоятельно пользоваться полотенцем;
 - последовательно вытирать части тела.

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

Раздел «Плавание»

Воспитанники

1. умеют скользить на груди, спине с различным положением рук;
2. умеют согласовывать движения ног с дыханием;
3. знают движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин;
4. умеют плавать кролем на груди, спине в полной координации;
5. знают движения ног способом дельфин.

Раздел «Здоровье»

У воспитанников

1. повышена сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
2. повышена общая и силовая выносливость мышц;
3. увеличены резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких;
4. активизированы обменные процессы и работу центральной нервной системы;
5. сформированы гигиенические навыки:
 - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
 - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
 - осторожно сушить волосы под феном.

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА»

Раздел «Плавание»

Воспитанники:

1. умеют выполнять движения ног в плавании способом кроль на груди, спине;
2. знают движения ног способом брасс;

3. умеют плавать способами брасс, дельфин в полной координации;
4. имеют навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами;
5. имеют навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации;
6. умеют плавать под водой;
7. умеют выполнять прыжки в воду с возвышенности, подставки;
8. имеют желание нырять, обучать правильной технике ныряния;
9. умеют расслабляться на воде, обучать способам отдыха;
10. самостоятельно выбирают способ плавания.

Раздел «Здоровье»

У воспитанников:

1. повышена сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
 2. усовершенствован опорно-двигательный аппарат, сформирована правильная осанка;
 3. повышена работоспособность организма;
 4. сформированы навыки самопомощи и помощи тонущему;
 5. сформированы гигиенические навыки:
 - быстро раздеваться и одеваться;
 - правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
- насухо вытираться;***
- сушить волосы под феном;
 - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

1.4 Система оценки результатов планирования

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Оценка качества обучения по программе дополнительного образования (плавание) осуществляется с помощью комплекса тестовых заданий и способов оценки, предлагаемых авторами книги «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны». А. А. Чеменовой, Т. В. Столмаковой. (стр. 53 – 63). Авторы утверждают, что комплекс тестовых заданий и способов оценки, разработанный ими, позволяет получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию для инструкторов по плаванию.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяется инструктором по физической культуре. Диагностика проводится в плавательном бассейне в начале (ноябрь) и в конце (апрель) учебного года в течение нескольких занятий. При проведении диагностики используются следующие методы:

- фронтальный (передвижение в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с нетонущими предметами при помощи движений ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов

– получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом качества выполнения плавательного упражнения, анализируются: 3,5 балла и выше – высокий уровень, 2,5 – 3,4 балла – средний уровень, 2,4 балла и ниже – низкий уровень.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Возрастные особенности детей.

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 4–5 лет по ФГОС, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным. А это значит, что малыш по мере взросления всегда найдет общий язык со своими сверстниками.

Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Психическое развитие ребенка в возрасте 4–5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. 5 вещей, из-за которых вы не должны испытывать чувства стыда. Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности. Учитывая вышеперечисленные возрастные особенности детей 4–5 лет, воспитатели дошкольных учреждений создают условия для продуктивной работы и гармоничного развития ребенка.

Роль игры: Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры.

Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

Творческие способности: Средние дошкольники с удовольствием осваивают различные виды творческой деятельности. Ребенку нравится заниматься сюжетной лепкой, аппликацией. Одной из основных становится изобразительная деятельность. Возрастные особенности детей 4–5 лет по ФГОС предполагают, что на этом этапе дошкольник уже овладевает мелкой моторикой, что позволяет рисовать подробно и уделять больше внимания деталям. Рисунок становится одним из средств творческого самовыражения. Средний дошкольник может сочинить небольшую сказку или песенку, понимает, что такое рифмы, и пользуется ими. Яркая фантазия и богатое воображение позволяют создавать целые вселенные в голове или на чистом листе бумаги, где ребенок может выбрать для себя любую роль.

Развитие речи: В течение среднего дошкольного периода происходит активное развитие речевых способностей. Значительно улучшается звукопроизношение, активно растет словарный запас, достигая примерно двух тысяч слов и больше. Речевые возрастные особенности детей 4–5 лет позволяют более четко выражать свои мысли и полноценно общаться с ровесниками. Ребенок уже способен охарактеризовать тот или иной объект, описать свои эмоции, пересказать небольшой художественный текст, ответить на вопросы взрослого. На данном этапе развития дети овладевают грамматическим строем языка: понимают и правильно используют предлоги, учатся строить сложные предложения и так далее. Развивается связная речь. Общение со сверстниками и взрослыми В среднем дошкольном возрасте первостепенную важность приобретают контакты со сверстниками. Если раньше ребенку было достаточно игрушек и общения с родителями, то теперь ему необходимо взаимодействие с другими детьми. Наблюдается повышенная потребность в признании и уважении со стороны ровесников. Общение, как правило, тесно связано с другими видами деятельности (игрой, совместным трудом). Появляются первые друзья, с которыми ребенок общается охотнее всего. В группе детей начинают возникать конкуренция и первые лидеры. Общение с ровесниками носит, как правило, ситуативный характер. Взаимодействие со взрослыми, напротив, выходит за рамки конкретной ситуации и становится более отвлеченным. Ребенок расценивает родителей как неисчерпаемый и авторитетный источник новых сведений, поэтому задает им множество разнообразных вопросов. Именно в этот период дошкольники испытывают особенную потребность в поощрении и обижаются на замечания и на то, если их старания остаются незамеченными. Порой взрослые члены семьи не замечают эти возрастные особенности детей 4–5 лет.

Эмоциональные особенности : В этом возрасте происходит значительное развитие сферы эмоций. Это пора первых симпатий и привязанностей, более глубоких и осмысленных чувств. Ребенок может понять душевное состояние близкого ему взрослого, учится сопереживать. Дети очень эмоционально относятся как к похвале, так и к замечаниям, становятся очень чувствительными и ранимыми. К 5 годам ребенка начинают интересовать вопросы пола и своей гендерной принадлежности. Как уже упоминалось, одной из отличительных особенностей данного возраста является яркая фантазия, воображение. Нужно учитывать, что это может породить самые разные страхи. Ребенок может бояться сказочного персонажа или воображаемых чудовищ. Родителям не нужно слишком волноваться: это не проблема, а лишь возрастные особенности детей 4–5 лет. Психология знает много способов борьбы с такими страхами, но важно помнить, что это всего лишь временные трудности, которые сами уйдут со временем, если родители не будут акцентировать

на них внимание или использовать против ребенка в воспитательных целях. Обучение детей 4–5 лет. Сотрудники дошкольных учреждений при обучении учитывают психологические и возрастные особенности детей 4–5 лет. По программе «От рождения до школы», используемой в настоящее время, акцент делается на становлении и всестороннем развитии личности. При этом с детьми проводятся тематические занятия, на которых объясняются правила поведения в коллективе, дома и в общественных местах, основы безопасности, развивается речь, совершенствуются гигиенические навыки и так далее. При этом учебный процесс строится на игре. Педагоги знакомят ребенка с новыми понятиями и правилами через доступный и привлекательный для него вид деятельности, принимая во внимание возрастные особенности детей 4–5 лет. В этом возрасте необходимо расширять кругозор ребенка и его знания об окружающем мире.

Воспитание: Говоря о воспитании детей этого возраста, нужно помнить, что на данном этапе существенно меняется характер. Кризис трех лет благополучно проходит, и ребенок становится гораздо более послушным и покладистым, чем раньше. Именно в это время детям необходимо полноценное общение с родителями. Главная функция взрослых сейчас – объяснить как можно подробнее и показать на личном примере. Ребенок впитывает все как губка, с любознательностью первооткрывателя тянется к новым знаниям. Родители должны внимательно выслушивать многочисленные вопросы и отвечать на них, ведь в семье дети черпают первые знания об окружающем мире и своем месте в нем. Именно теперь необходимо закладывать нравственные качества, развивать в ребенке доброту, вежливость, отзывчивость, ответственность, любовь к труду. На этом этапе у ребенка появляются первые друзья, поэтому очень важно научить общаться со сверстниками: уступать, отстаивать свои интересы, делиться.

Роль дошкольных учреждений: Стоит отметить, что лучших успехов в воспитании можно добиться в случае тесного и доверительного сотрудничества семьи и дошкольного учреждения, так как сотрудники садиков учитывают возрастные особенности детей 4–5 лет. Консультация для родителей является одним из путей такого взаимодействия. Взрослые члены семьи должны обладать хотя бы минимальной подготовкой в области психологии, чтобы лучше понимать своего ребенка. Еще один способ охарактеризовать возрастные особенности детей 4–5 лет – родительское собрание. На нем воспитатели и детский психолог совместно со взрослыми членами семьи могут наметить основные принципы воспитания и обсудить все интересующие и спорные вопросы.

Семья – это главное. По мнению практикующих детских психологов, семья играет важнейшую роль в становлении личности ребенка. Отношения между родителями – первое, что видит подрастающий малыш, это тот эталон, который он считает единственно верным. Поэтому очень важно, чтобы у ребенка был достойный пример в лице взрослых. Родители должны помнить, что именно в дошкольном возрасте развиваются такие черты характера, как доброта, справедливость, правдивость, закладываются жизненные ценности и идеалы. Поэтому так важно учитывать возрастные особенности детей 4–5 лет. Помощь в воспитании отдельных черт характера должна также осуществляться в соответствии с полом дошкольника и ролями взрослых в семье. Так, мать учит ребенка находить общий язык, искать компромисс, от нее исходит ласка, забота и любовь. Отец является олицетворением порядка, защиты, это первый учитель жизни, который помогает быть сильным и целеустремленным. Отношения внутри семьи – важнейший фактор, оказывающий влияние на воспитание ребенка и на всю его последующую жизнь.

Дошкольный период физического развития еще называют «периодом первого вытяжения». Ребенок за год вырастает на 7-10 см. В 5 лет средний рост ребенка равен 106,0-107,0 см при весе 17,0-18,0 кг. В 6 лет ребенок прибавляет примерно по 200 г в месяц и вытягивается на полсантиметра.

В дошкольном возрасте части тела развиваются неравномерно. В 6 лет у детей обоих полов расширяются плечи и таз, вытягиваются конечности. Однако, например, у девочек грудная клетка развивается интенсивнее, чем у мальчиков. Зато мальчики увереннее прибавляют в весе.

В 5-6 лет опорно-двигательный аппарат еще до конца не окреп. Носовая перегородка еще также не окрепла, поэтому при проведении игр и во время занятий на физкультуре детям следует быть особенно осторожными. Ведь даже незначительные повреждения носа или уха могут обратиться в травму.

Детям 5-7 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника.

Нельзя тянуть детей за руки, поскольку существует вероятность вывихнуть локтевой сустав. Дело в том, что локтевой сустав растет быстро, а его «фиксатор» кольцеобразная связка свободна. Поэтому при стягивании кофты с узкими рукавами надо также соблюдать осторожность.

К 5-7 годам у детей еще не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия. Никогда не надо покупать обувь на вырост, размер должен быть подходящим; подошва не должна быть жесткой. Плоскостопие может развиваться у детей с избыточной массой тела.

У детей к 6 годам уже хорошо сформированы крупные мышцы туловища и конечностей, а мелкие мышцы, например, кистей рук, еще надо разрабатывать.

В период дошкольного возраста идет интенсивный процесс развития центральной нервной системы. В головном мозге увеличиваются лобные доли, окончательное деление нервных элементов в так называемых ассоциативных зонах позволяет проводить сложные интеллектуальные операции: обобщение, установление причинно-следственных связей. Так, например, дети дошкольного возраста понимают не только, что стол, стул, шкаф мебель, но и, что мебель, посуда продукты ручного труда.

В дошкольном возрасте у детей активизируются основные процессы нервной системы торможение и возбуждение. При активизации процесса торможения ребенок с большей охотой следует установленным правилам, контролируют свои поступки. Дошкольники могут регулировать работу мышц: могут ускорять и замедлять бег. У 5-летних детей размер сердца в пять раз больше, чем у новорожденных. Активно развивается сердечная деятельность, но это длительный процесс, который не заканчивается и в подростковом возрасте.

Поскольку дыхательные пути еще продолжают развиваться у детей 5-7 лет, и по размерам значительно уже, чем у взрослых, в помещениях, где находятся дети, должен соблюдаться температурный режим. Иначе его нарушения могут привести к заболеваниям органов дыхания еще в детском возрасте. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у

взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

В медицине и физиологии период от 5 до 7 лет называется «возрастом двигательной расточительности». Родители и воспитатели должны регулировать и контролировать физическую деятельность детей в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Развитие личности

Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий — способностью оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане. Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях о себе, его образе Я. Развитие и усложнение этих образований создает к шести годам благоприятные условия для развития рефлексии — способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития, и именно для последнего возраст шести-семи лет является сензитивным, то есть чувствительным. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения. Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх дошкольники седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дошкольники оказываются способными отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов.

Развитие психических процессов

Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Память. К концу дошкольного периода (6—7 лет) у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Можно с уверенностью сказать, что развитие произвольной памяти начинается с того момента, когда ребенок самостоятельно выделил задачу на запоминание. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию культурной (опосредованной) памяти — наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого (бесконечного в идеале) пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и т. д. Впоследствии ребенок способен усилить свою память с помощью таких приемов, как классификация, группировка. В этот период психологи и педагоги могут целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и группировки в целях запоминания.

Мышление. Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций. Может делать исключения на основе всех изученных обобщений, выстраивать серию из 6—8 последовательных картинок.

Воображение. Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения — вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период — сензитивный для развития фантазии.

Речь. Продолжают развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как все более богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей оказываются хорошо развиты диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста

ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе.

Основные компоненты психологической готовности к школе

Начало систематического обучения детей в школе выдвигает целый ряд важных задач. От того, как ребенок подготовлен к школе всем предшествующим дошкольным периодом развития, будут зависеть успешность его адаптации, вхождение в режим школьной жизни, его учебные успехи, его психологическое самочувствие. Психологическая готовность к школьному обучению многокомпонентна. Можно выделить несколько параметров психического развития ребенка, наиболее существенно влияющих на успешное обучение в школе.

- Личностная готовность к школе включает формирование у ребенка готовности к принятию новой социальной позиции школьника, имеющего круг важных обязанностей и прав, занимающего иное по сравнению с дошкольниками положение в обществе. Эта готовность выражается в отношении ребенка к школе, учителям и учебной деятельности.
- Мотивационная готовность. Ребенок, готовый к школе, хочет учиться и потому, что у него уже есть потребность занять определенную позицию в обществе людей, а именно позицию, открывающую доступ в мир взрослости (социальный мотив учения), и потому, что у него есть познавательная потребность, которую он не может удовлетворить дома (познавательный мотив учения).
- Интеллектуальная готовность. Под интеллектуальной зрелостью понимают дифференцированное восприятие, концентрацию внимания, аналитическое мышление, выражающееся в способности постижения основных связей между явлениями; возможность логического запоминания, умение воспроизводить образец, а также развитие тонких движений руки и сенсомоторную координацию. Можно сказать, что понимаемая таким образом интеллектуальная зрелость в существенной мере отражает функциональное созревание структур головного мозга.
- Волевая готовность (произвольная сфера) заключается в способности ребенка напряженно трудиться, делая то, что от него требуют учеба, режим школьной жизни.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

6 – 7 ЛЕТ

В жизни ребенка, пожалуй, нет больше ни одного момента, когда бы так резко и кардинально менялась его жизнь, как при поступлении в школу.

Провожая малыша в первый класс, родители почему-то думают, что он автоматически переходит в другую возрастную категорию. В одной известной песенке поется «называли тебя дошколенком, а теперь первоклашкой зовут». Зовут-то, конечно, зовут, но потребуются не один день и даже не одна неделя, прежде чем ребенок поймет, что такое быть школьником. И от поведения родителей во многом зависит, к каким выводам он придет. Знание основных возрастных особенностей детей 6-7 лет позволит не только трезво оценить уровень готовности ребенка к школьному обучению, но и соотнести его реальные умения с его потенциальными возможностями.

Каковы же они – наши первоклассники?

Вот некоторые умения и особенности развития детей 6-7 летнего возраста.

Направления развития Умения и особенности развития

1 Социальное развитие

- умеют общаться со сверстниками и взрослыми;
- знают основные правила общения;
- хорошо ориентируются не только в знакомой, но и в незнакомой обстановке;
- способны управлять своим поведением (знают границы дозволенного, но нередко экспериментируют, проверяя, нельзя ли расширить эти границы)
- стремятся быть хорошими, первыми, очень огорчаются при неудаче;
- тонко реагируют на изменение отношения, настроения взрослых.

2 Организация деятельности

- способны воспринимать инструкцию и по ней выполнять задание, но даже если поставлены цель и четкая задача действий, то они все еще нуждаются в организующей помощи;
- могут планировать свою деятельность, а не действовать хаотично, методом проб и ошибок, однако алгоритм сложного последовательного действия самостоятельно выработать еще не могут;
- способны сосредоточенно, без отвлечения работать по инструкции 10-15 минут, затем им требуется небольшой отдых или изменение вида деятельности;
- способны оценить в общем качество своей работы, при этом ориентированы на положительную оценку и нуждаются в ней;
- способны самостоятельно исправить ошибки и вносить коррекцию по ходу деятельности.

Речевое развитие

- способны правильно произносить все звуки родного языка и к простейшему звуковому анализу слов
- обладают хорошим словарным запасом (3,5 – 7 тысяч слов)
- грамматически правильно строят предложения
- умеют самостоятельно пересказать знакомую сказку или составить рассказ по картинкам и любят это делать
- свободно общаются со взрослыми и сверстниками (отвечают на вопросы, задают вопросы, умеют выражать свою мысль)
- способны передавать интонацией различные чувства, речь богата интонационно
- способны использовать все союзы и приставки, обобщающие слова, придаточные предложения.

Интеллектуальное развитие

- способны к систематизации, классификации и группировке процессов, явлений, предметов, к анализу простых причинно-следственных связей
- проявляют самостоятельный интерес к животным, к природным объектам и явлениям, наблюдательны, задают много вопросов
- с удовольствием воспринимают любую новую информацию
- имеют элементарный запас сведений и знаний об окружающем мире, быте, жизни

Развитие внимания

- способны к произвольному вниманию, однако устойчивость его еще не велика (10—15 минут) и зависит от условий и индивидуальных особенностей ребенка

Развитие памяти и объема внимания

- количество одновременно воспринимаемых объектов не велико (1 – 2)
- преобладает произвольная память, продуктивность произвольной памяти резко повышается при активном восприятии
- дети способны к произвольному запоминанию
- умеют принять и самостоятельно поставить задачу и проконтролировать ее выполнение при запоминании как наглядного, так и словесного материала
- значительно легче запоминают наглядные образы, чем словесные рассуждения
- способны овладеть приемами логического запоминания
- не способны быстро и четко переключать внимание с одного объекта, вида деятельности и т. п. на другой

Развитие мышления

- наиболее характерно наглядно-образное и действенно-образное мышление
- доступна логическая форма мышления.

Зрительно-пространственное восприятие

- способны различать расположение фигур, деталей в пространстве и на плоскости (над — под, на — за, перед — возле, сверху — внизу, справа — слева и т. п.)
- способны определять и различать простые геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, ромб и т. п.)
- способны различать и выделять буквы и цифры, написанные разным шрифтом
- способны мысленно находить часть от целой фигуры, достраивать фигуры по схеме, конструировать фигуры (конструкции) из деталей

Зрительно-моторные координации

- способны срисовывать простые геометрические фигуры, пересекающиеся линии, буквы, цифры с соблюдением размеров, пропорций, соотношения штрихов. Однако, здесь еще много индивидуального: то, что удается одному ребенку, может вызвать трудности у другого

Слухотворная координация

- способны различать и воспроизводить несложный ритмический рисунок
- способны выполнять под музыку ритмические(танцевальные) движения

Развитие движений

- дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений
- способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей

- способны освоить и правильно реализовать сложно координированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т. п.
- способны выполнять сложно координированные гимнастические упражнения
- способны к координированным движениям пальцев ,кисти руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, при вязании и т. п.
- способны к выполнению простых графических движений (вертикальных, горизонтальных линий, овалов, кругов и т. п.)
- способны овладеть игрой на различных музыкальных инструментах

Личностное развитие, самосознание, самооценка

- способны осознавать свое положение в системе отношений со взрослыми и сверстниками
- стремятся соответствовать требованиям взрослых, стремятся к достижениям в тех видах деятельности, которые они выполняют
- самооценка в разных видах деятельности может существенно отличаться
- не способны к адекватной самооценке. Она в значительной степени зависит от оценки взрослых(педагога, воспитателей, родителей)

Мотивы поведения

- интерес к новым видам деятельности
- интерес к миру взрослых, стремление быть похожим на них
- проявляют познавательные интересы
- устанавливают и сохраняют положительные взаимоотношения со взрослыми и сверстниками

Произвольность

- способны к волевой регуляции поведения (на основе внутренних побуждений и установленных правил)
- способны проявить настойчивость, преодолевать трудности

Из таблицы видно, что различные сферы шестилетки развиты неодинаково и требуют от ребенка соответствовать тем или иным собственным представлениям, по меньшей мере, неосмотрительно. Кроме того, у каждого ребенка свой собственный индивидуальный темп деятельности и развития и то, что удается у сына друзей, совсем не обязательно будет получаться у вашей дочери.

Почему-то почти все родители уверены, что их ребенок в школе будет отличником. Когда оказывается, что их умный, раскованный, сообразительный малыш почему-то не справляется со школьными требованиями, многие папы и мамы чувствуют себя разочарованными и обманутыми в своих ожиданиях. На детскую головку обрушивается град упреков: неусидчивый, не стараешься, грязнуля, растяпа... Но ведь не только родители, но и сам малыш предполагал, что будет хорошо учиться. Он и сам недоумевает, почему у него ничего не получается, а тут самые близкие люди, на поддержку которых он рассчитывает, ругают и наказывают. У ребенка может сложиться впечатление, что его перестали любить. То есть не совсем перестали, но, если раньше его любили, безусловно, просто за то, что он есть, то теперь он должен

любовь заслужить. Отношение родителей ни в коей мере не должно изменяться в связи с успехами или неудачами ребенка, более того, родители должны пытаться подчеркнуть временный характер этих неудач и показать ребенку, что он по-прежнему, несмотря ни на что, остается любимым.

В ваших силах внушить малышу волю к победе. Не обзывайте малыша смешным прозвищем, если он что-то плохо делает (например, «курица криволапая»), чтобы избежать вашей насмешки ребенок вообще перестанет писать или смирится со своим прозвищем и не захочет научиться красиво писать. Почаще хвалите малыша за любую победу и не акцентируйте внимание на неудачах.

В первый школьный год проблемы возникают практически у всех детей: детсадовских и «домашних», хорошо подготовленных к школе и едва читающих, бойких и застенчивых, усидчивых и непосед.

Поэтому будьте бдительны, замечайте любые изменения в поведении, настроении, состоянии здоровья малыша и решайте все проблемы как можно быстрее.

2.2 Организация режима пребывания детей в ДОУ

Организация занятий по плаванию предусматривает изменение сетки занятий. Занятия по плаванию могут проводиться вместо третьего занятия по физической культуре, как в первую половину дня, так и во вторую — за счет времени, отведенного на самостоятельную двигательную деятельность, игры и упражнения на вечерней прогулке.

Детей обязательно следует делить на малые подгруппы. Количество детей в младших подгруппах не превышает 6—8 человек, в старших — 10—12. Комплектование подгрупп осуществляется на основе диагностики (педагогической и медицинской). В подгруппу дети могут объединяться не только по возрастному признаку, но и по состоянию здоровья, уровню плавательных умений, предпочтениям. Например, при организации отдельных видов плавания — аква-аэробики, водного поло — необходимо учитывать желание детей заниматься.

Процесс обучения организован в форме занятий 1 раз в неделю.

Длительность занятий неодинакова и варьируется в зависимости от возраста детей, этапа обучения, состояния здоровья. Разминка в «сухом» бассейне не входит в занятие по плаванию, так как отделена от основной нагрузки гигиеническими процедурами. Поэтому при введении в сетку занятий обучения плаванию учитывается дополнительное время, связанное со сменой одежды, гигиеническими процедурами и упражнениями вне бассейна.

Продолжительность занятий в разных возрастных группах, мин

| Составные части занятия | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая и подготовительная группы |
|-----------------------------------|-----------------------|----------------|-----------------------------------|
| Раздевание и подготовка к занятию | 5-6 | 4-5 | 3-4 |
| «Сухое» плавание | 3-5 | 5-6 | 6-8 |

| | | | |
|---|-------|-------|-------|
| Душ (до и после) | 8—10 | 6-8 | 5-6 |
| Плавание | 10-15 | 15-20 | 20-30 |
| Одевание и просушивание полос | 8-10 | 6-8 | 5-7 |
| Общее время занятия (для двух подгрупп детей) | 34-46 | 36-47 | 41-47 |

2.3. Содержание образовательной программы

Цель программы: преодоление негативного отношения воспитанников к воде, адаптация к водному пространству, оздоровление и полноценное физическое развитие.

Задачи:

1. Дать представления дошкольникам о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
2. Развивать у дошкольников опорно-двигательный аппарат, силу, быстроту и ловкость;
3. Формировать у воспитанников двигательные умения и навыки;
4. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.

Программные задачи и их поэтапная реализация

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

«ПЕРВАЯ ВОЛНА»

**Раздел «Плавание»
Задачи**

1. Адаптировать детей к водному пространству:
 - ✓ познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
 - ✓ учить не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
 - ✓ учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.
2. Приобщать малышей к плаванию:
 - ✓ учить скользить с надувным кругом и без него;
 - ✓ научить выдоху в воду;
 - ✓ формировать попеременное движение ног (способом кроль);
 - ✓ учить плавать облегченным способом.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие».
4. Формировать гигиенические навыки:
 - ✓ самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
 - ✓ мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
 - ✓ насухо вытираться при помощи взрослого;
 - ✓ одеваться в определенной последовательности.
5. Учить правилам поведения на воде:
 - ✓ осторожно ходить по обходным дорожкам;
 - ✓ спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
 - ✓ не толкаться и не торопить впереди идущего; слушать и выполнять все указания инструктора

«ВТОРАЯ ВОЛНА»

Раздел «Плавание»

Задачи

- ✓ Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
- ✓ Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
- ✓ Продолжать учить плавать облегченными способами.
- ✓ Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - ✓ раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
 - ✓ аккуратно складывать и вешать одежду;
 - ✓ самостоятельно пользоваться полотенцем;
 - ✓ последовательно вытирать части тела.

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - ✓ научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - ✓ самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
 - ✓ тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
 - ✓ осторожно сушить волосы под феном.

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА»

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
 - ✓ быстро раздеваться и одеваться;
 - ✓ правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
 - ✓ насухо вытираться;

- ✓ сушить волосы под феном;
- ✓ следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Упражнения и игры («Первая волна»).

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Мы в аквапарке», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок.

Упражнения и игры («Вторая волна»). «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Водолаз», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Упражнения и игры («Третья волна»).

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда». Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Караси и карпы», «Караси и щука», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

Упражнения и игры («Четвертая волна»).

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Водолазы», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

2.4. Вариативна часть программы

В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

- ✓ традиционное;
- ✓ сюжетно-игровое;
- ✓ тренировочное;
- ✓ занятие, построенное на одном способе плавания;
- ✓ игровое;
- ✓ занятие по аква-аэробике;
- ✓ оздоровительное плавание;
- ✓ контрольное занятие.

Занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей.

Подготовительная (вводная) часть посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия в краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению имитационных общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше и подготовительных упражнений в воде.

В основной части занятия изучается новый программный материал, закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся игры и эстафеты.

В заключительной части занятия предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние.

Поэтому в практике работы дошкольных учреждений используются и другие варианты занятий по плаванию. Сюжетно-игровые занятия. Проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тематика сюжетно-игровых занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности: «Путешествие к морю», «В зоопарке», «В гостях у лягушки» и т. д. Такие занятия чаще проводятся с детьми младшего дошкольного возраста. Главной задачей тренировочных занятий является закрепление приобретенных навыков плавания — оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия по плаванию может быть несколько нарушена за счет сокращения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических движений, элементы аква-аэробики, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном способе плавания.

Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом (например, брассом) при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием. Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений.

Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки. Игровое занятие в бассейне проводится 1 раз в месяц. Предусматривается так же проведение занятий по аква-аэробике. На данных занятиях дети выполняют физические упражнения в воде под музыку, сочетая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Занятия по оздоровительному плаванию предназначены для детей с отклонениями в здоровье. Проводятся они по назначению врача 2 раза в неделю, курс — 1,5—2 месяца. Структура занятия оздоровительным плаванием такая же, как и у традиционного. Сочетание физических и дыхательных упражнений составляет 3:1.

Систематически проводятся контрольные занятия по плаванию. Это своеобразное занятие-зачет, направленное на оценку качества обучения плаванию дошкольников. При этом учитываются плавательная, физическая подготовленность детей, функциональное состояние организма. Обследование проводится после предварительной подготовки дважды в год (в начале и в конце учебного года), в течение трех занятий. Данные обследования заносятся в протоколы, а затем анализируются. Это позволяет преподавателю составить ясное представление о ходе обучения и вносить в случае необходимости нужные коррективы. Кроме этого, контрольные занятия повышают интерес ребят к плаванию, стимулируют их активность. Такие занятия можно проводить в виде малых олимпийских игр, чемпионата детского сада. По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия проводится на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свое назначение. Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми. Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2—3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе. Во время первых занятий инструктор должен находиться в воде для помощи и страховки. Для детей младших групп целесообразно использовать неполный налив воды в чаше бассейна (средний уровень — 45 см), что поможет быстрее преодолеть водобоязнь. На первых занятиях всех детей нужно познакомить с правилами поведения в бассейне. Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении занятий требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года все дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

2.5.Работа с родителями.

Одна из важнейших задач педагогов ДОУ – поиск эффективных средств оздоровления детей. В последние годы в разы увеличилось количество дошкольников с различными

нарушениями в состоянии здоровья. Особенно трудная ситуация сложилась в северных регионах, здесь до 50% детей выпускаются в школу с теми или иными заболеваниями. Поэтому задача оздоровления дошкольников очень актуальна как для семей воспитанников, так и для педагогов ДОУ.

Многолетний опыт работы и анализ педагогической литературы показали, что один из наиболее действенных методов оздоровления - водное закаливание. Благоприятное влияние плавания на организм ребенка заключается в укреплении различных функциональных систем организма. Плавание помогает адаптироваться к изменениям окружающей среды, повышает общее эмоциональное состояние.

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 - 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, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники) активно используется в нашем ДОУ.

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.

Взрослые должны иметь представление 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 взаимодействия 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 подводящие 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 ДОУ. 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

(при подготовке к посещению бассейна)

«Хорошо!» - взрослый набирает полную ладонь воды и умывает лицо малыша. Поливает водой ребенка в ванне: сначала плечи, затем голову. Ребенок не должен закрывать глаза и лицо руками. Потом ребенок преодолевает то же самостоятельно.

«Волны» - малыш делает глубокий вдох, нагибается к воде и дует, как на горячий чай (получаются волны). Упражнение повторить 6-8 раз.

«Поныряем?» - ребенок опускает лицо в таз с водой или ванну сначала на 1с, затем дольше. Задача: научиться отпускать лицо в воду и задерживать дыхание под водой на 5- 6с. Потом можно попробовать открывать под водой глаза.

«Крокодилчик» - в ванне ребенок ложится грудью на воду (вода должна доходить до подбородка), опираясь руками на дно. Опускает лицо в воду, задерживая дыхание на 1с.

«Пузырники»-малыш делает глубокий вдох, опускает лицо в воду и медленно выдыхает, пуская пузыри над водой. Упражнение повторяется 2-6 раза.

Рекомендации: руками лицо не вытирать, глаза стараться держать открытыми.

2.6. Условия реализации программы

Для организации плавания детей в ДОУ созданы определенные условия. Так, температура воды в чаше бассейна составляет 30—32°C. В помещении бассейна температура воздуха на 1— 2°C превышает температуру воды, а влажность составляет не менее 65%. Температура воздуха в раздевальной комнате и в душевой — 25°C. Площадь зеркала воды на одного ребенка до 7 лет — 3 м².

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном;
- полотенце 50x100 см;
- плавки;
- силиконовая шапочка;
- губка;
- мыло.

Все это лежит в пакете или рюкзаке. Плавки и полотенце должны иметь метки. В плавательном бассейне детского сада работают:

- инструктор по плаванию;
- помощник воспитателя, который помогает приводить и отводить детей, мыть их в душе, вытирать, а после купания убирает помещение бассейна.

Между занятиями групп и подгрупп предусматриваются перерывы для проветривания — не менее 10 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна работает вентиляция.

Оборудование и инвентарь для зала «сухого» плавания:

1. Гимнастические или туристические коврики.
2. «Дорожки здоровья» из разнообразных ковриков с шипами, речками, «следами» и т. д.
3. Резиновые эспандеры (шириной 4 см и длиной 1 м и 2 м).
4. Набивные мячи разного веса (500 г, 1 кг).
5. Ручные резиновые эспандеры в виде кольца.
6. Теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху.
7. Гимнастические палки.
8. Обручи.
9. Резиновые мячи разного размера.
10. Наглядные пособия, карточки-схемы.
11. Часы, таймер.
12. Магнитофон.

Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна:

1. Длинные и короткие (по ширине части бассейна) разделительные дорожки.
2. Обходные резиновые дорожки.
3. Массажные коврики.
4. Плавающие надувные ворота или корзины.
5. Пластмассовый шест длиной 2—2,5 м.
6. Таймер.
7. Психрометр.
8. Термометр комнатный.
9. Термометр для воды.
10. Секундомер.
11. Судейский свисток.
12. Магнитофон.
13. Корзины или сетки для мячей, игрушек.
14. Пояс с петлей для обучения плаванию.
15. Длинные и короткие гирлянды из флажков.

16. Рисунки или линии из самоклеящейся пленки на поюлке (две линии вдоль бассейна — 1 м от бортика).
17. Мозаика на бортиках бассейна.
18. Плавающие горизонтальные соединения из обручей гимнастических палок для ныряния.
19. Подвешенные на натянутую леску вдоль бассейна обручи с грузами (вертикальные).
20. Канат.
21. Удочка с надувным мячом на конце лески.
22. Плавательные доски разных размеров и форм.
23. Резиновые надувные круги.
24. Надувные манжеты или нарукавники.
25. Ласты разных размеров.
26. Резиновые лопаточки для кистей.
27. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т. д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т. д.).
28. Тонущие игрушки, предметы (шайбы, кольца, утяжеленные кубики с цифрами, буквами, рисунками).
29. Надувные резиновые мячи разных размеров.
30. Наглядные пособия, карточки-схемы.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Методическое оснащение

Обеспечение методическими видами продукции:

1. Методы и приёмы :показ разучивание имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приёмы; индивидуальна страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания
- 2 .Плакат « Правила поведения в воде»
3. Картинки с изображением морских животных
- 4.Картинки схемы иллюстрирующие различные способы и стили плавания
5. Картотека игр и упражнений в воде для каждой возрастной группы

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Плавательные доски
2. Плавающие игрушки предметы разных форм и размеров
3. Надувные круги разных размеров
4. Нарукавники
5. Мячи разных размеров
6. Нестандартное оборудование для игр с водой

3.2.Список используемой литературы

1. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора –общественника / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984. -160 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. -108 с. (Развитие и воспитание).
4. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина. - М.:, 2005.-143с.
5. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
6. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
7. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974. -95 с.- (Азбука спорта).
8. Лоурэнс Д. М. Аквэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
9. Лукашкова, И.Л. Дыхательная гимнастика: метод, рекомендации / И.Л. Лукашкова, Т.В. Мискевич, О.В. Савицкая. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. – 48 с.

10. Макаренко Л.П. Юный пловец. /Л.П.Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983. -288с.
11. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
12. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985. -80 с.
13. 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.
14. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
15. 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.
16. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
17. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви...» Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, ОБРУЧ, 2010г.
18. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. - 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
19. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменовой. – СПб. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.
20. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
21. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.

IV Приложение

Учебно-тематический план
Средняя группа
4-5 лет

| Месяц | Тема | Количество занятий |
|---------|---|--------------------|
| Октябрь | Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения в плавательном бассейне, гигиеническими требованиями. | 1 |
| | Ознакомление со свойствами воды: прозрачностью, плотностью, вязкостью. Обучение погружению в воду по шею. | 1 |
| | Формирование умения самостоятельно раздеваться, вешать одежду, мыться под душем, вытираться, одеваться. | |
| | Обучать детей легкому, свободному передвижению в воде. Учить опускать лицо в воду. | |
| | Обучение выдоху в воду. Обучение погружению в воду до уровня носа, глаз. | 2 |
| | Обучение выдоху в воду с опусканием глаз в воду. Обучение погружению в воду с головой. | |
| Ноябрь | Продолжать обучать детей выдыхать в воду, опустив лицо в воду. Обучить погружаться в воду с головой, открывая глаза в воде. Обучать лежанию на воде с надувным кругом | 2 |
| | Обучение нырянию через обруч. | 1 |
| | Обучение лежанию, держась за опору. | 1 |
| Декабрь | Обучение ориентированию в воде. | 1 |
| | Обучение лежанию на воде. | 1 |
| | Обучение скольжению с надувным кругом или надувными плавками. | 1 |
| | Закрепление пройденного материала | 1 |
| Январь | Обучение скольжению. | 1 |
| | Обучение гребковым движениям рук как при плавании способом брасс. | 1 |
| | Закрепление пройденного материала. | 1 |
| | Определение уровня приобретения умений и навыков. | 1 |
| Февраль | Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять. | 1 |
| | Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. Учить лежать на воде. | 1 |
| | Продолжать учить лежанию на воде. | 1 |
| | Закрепление пройденного материала. | 1 |
| Март | Закрепление пройденного материала | 1 |
| | Обучение скольжению на груди. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс. | 1 |
| | Обучение скольжению на спине. | 2 |

| | | |
|--------|---|----|
| Апрель | Закрепление приобретенных навыков. | 2 |
| | Учить скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед. | 1 |
| Май | Учить скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой способом кроль. | 1 |
| | Учить плавать произвольным способом. | |
| | Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. | 1 |
| | Закрепление пройденного материала | 3 |
| | | 32 |

Старшая группа
5-6 лет

| Месяц | Тема | Количество занятий |
|---------|--|--------------------|
| Октябрь | Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять. | 1 |
| | Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. Учить лежать на воде. | 3 |
| Ноябрь | Закрепление пройденного материала. | 2 |
| | Обучение скольжению на груди. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс. | 1 |
| | Обучение скольжению на спине. | 1 |
| Декабрь | Закрепление пройденного материала. | 2 |
| | Учить скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед. | 1 |
| | Учить скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой способом кроль. | 1 |
| Январь | Учить плавать произвольным способом. | 1 |
| | Закрепление пройденного материала. | 3 |
| Февраль | Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. | 1 |
| | Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук. Повторение изученных упражнений. | 1 |
| | Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине различным положением рук. Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. | 1 |
| | Обучение плаванию при помощи движений рук | |

| | | |
|--|--|----|
| | способом брасс в согласовании с дыханием. | 1 |
| Март | Закрепление пройденного материала. | 1 |
| | Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха. | 1 |
| | Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди. | 1 |
| | Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Побуждение проплыть без остановки 8 метров произвольным способом. | |
| | Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании. | |
| Обучение плаванию комбинированным способом руки - дельфин, ноги - кроль. | 1 | |
| Апрель | Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. | 1 |
| | Побуждать детей переплыть бассейн. | |
| | Закрепление пройденного материала. | 1 |
| | Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин. | 1 |
| Май | Совершенствование изученных способов плавания. | 4 |
| | | 31 |

Подготовительная к школе группа
6-7 лет

| Месяц | Тема | Количество занятий |
|---------|--|--------------------|
| Октябрь | Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук. | 1 |
| | Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине различным положением рук. Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. | 1 |
| | Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. | |
| | Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. Закрепление пройденного материала. | 1 |
| | | 1 |
| Ноябрь | Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха. | 1 |
| | Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на | 1 |

| | | |
|---------|---|---|
| | <p>груди. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Побуждение проплыть без остановки 8 метров произвольным способом.</p> <p>Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании.</p> <p>Обучение плаванию комбинированным способом руки - дельфин, ноги - кроль.</p> <p>Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.</p> | 1 |
| | | 1 |
| Декабрь | <p>Закрепление пройденного материала. Побуждать детей переплыть бассейн.</p> <p>Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин.</p> | 3 |
| | | 1 |
| Январь | <p>Закрепление пройденного материала.</p> <p>Подготовка и сдача норм III этапа обучения плаванию.</p> | 3 |
| | | 1 |
| Февраль | <p>Напоминание правил поведения в бассейне.</p> <p>Повторение изученных упражнений на воде.</p> <p>Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Побуждать детей переплыть плавательный бассейн.</p> <p>Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием. Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.</p> <p>Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин. Закрепление навыка плавания способом кроль на груди в полной координации. Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.</p> | 1 |
| | | 1 |
| | | 1 |
| | | 1 |
| Март | <p>Закрепление пройденного материала.</p> <p>Совершенствование движений рук способами дельфин.</p> <p>Обучение плаванию способом дельфин в полной координации. Изучение движений ног способом брасс.</p> <p>Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног брассом. Дальнейшее обучение плаванию дельфином в полной координации.</p> <p>Обучение плаванию способом брасс в полной координации.</p> | 1 |
| | | 1 |
| | | 1 |
| | | 1 |
| Апрель | <p>Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации.</p> <p>Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</p> <p>Обучение плаванию под водой.</p> | 1 |
| | | 2 |
| | | 1 |

| | | |
|-----|---|----|
| Май | Обучение приемам самопомощи. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. | 1 |
| | Напомнить детям о правилах поведения на воде. | 1 |
| | Рассказать о том, как они могут помочь тонущему. | 1 |
| | Упражнять детей в длительном нахождении под водой. | 1 |
| | Закрепление пройденного материала. | 1 |
| | | 32 |

«ПЕРВАЯ ВОЛНА»

| Задачи | Занятия №1-5 | Занятия №6-10 | Занятия №11-15 | Занятие №16 |
|-----------------|--|---|---|---|
| Обучающие | Ознакомление со свойствами воды. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. Обучение выдоху в воду. Обучение погружению в воду. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться | Обучение попеременным движениям ног способом кроль. Обучение лежанию на воде. Обучение ориентированию в воде | Обучение скольжению с надувным кругом и без него. Обучение плаванию облегченным способом. Закрепление пройденного материала | Подготовка и сдача норм первого этапа обучения плаванию |
| Оздоровительные | Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды | Укрепление мышц тела, нижних конечностей. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Повышение функциональных возможностей организма | Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы |
| Развивающие | Развитие равновесия | Развитие силы | Развитие ловкости, внимания | Развитие выносливости |
| Воспитательные | Воспитание смелости | Воспитание положительного отношения детей к занятиям | Воспитание решительности, выдержки | Воспитание организованности |

«ВТОРАЯ ВОЛНА»

| Задачи | Занятия №1-5 | Занятия №6-10 | Занятия №11-15 | Занятие №16 |
|-----------------|---|--|--|--|
| Обучающие | <p>Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа в ней, открывая глаза. Дальнейшее обучение выдоха в воду</p> | <p>Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Обучение скольжению на груди, спине. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс. Закрепление пройденного материала</p> | <p>Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. Обучение плаванию комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль). Совершенствование изученных упражнений</p> | <p>Подготовка и соблюдение норм второго этапа обучения плаванию</p> |
| Оздоровительные | <p>Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей</p> | <p>Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем</p> | <p>Повышение функциональных возможностей организма. Активизация работы вестибулярного аппарата</p> | <p>Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы</p> |

| | | | | |
|----------------|---|--|--|-----------------------|
| Развивающие | Развитие внимания, силы, быстроты | Развитие выносливости | Развитие гибкости ловкости | Развитие выносливости |
| Воспитательные | Повышение эмоционального тонуса. Воспитание выдержки | Воспитание уверенности в своих силах, смелости | Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности) | Воспитание выдержки |

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

| Задачи | Занятия №1-5 | Занятия №6-10 | Занятия №11-15 | Занятия №16-20 |
|---------------|--|--|---|--|
| Обучающие | Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону). Обучение плаванию кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног. | Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. Обучение плаванию комбинированным способом (руки — дельфин, ноги — кроль). Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи | Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног. Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Совершенствование изученных упражнений | Подготовка к сдаче третьей этапа обучения плаванию |

| | | | | |
|-----------------|---|--|--|---|
| | Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине | движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием. Закрепление пройденного материала | | |
| Оздоровительные | Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки | Повышение общей и силовой выносливости мышц. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких | Повышение функциональных возможностей организма | Активный обмен веществ, повышение работоспособности, укрепление нервной системы |
| Развивающие | Развитие гибкости | Развитие силы, выносливости | Развитие ловкости | Развитие выносливости |
| Воспитательные | Воспитание воли, целеустремленности | Воспитание чувства товарищества, выдержки | Воспитание сознательной дисциплины, организованности | Воспитание уверенности в своих силах |

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА»

| Задачи | Занятия №1-5 | Занятия №6-10 | Занятия №11-15 | Занятие №16 |
|-----------|---|---|---|--|
| Обучающие | Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. Закрепление и совершенствование навыка плавания при | Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс. Обучение плаванию способом брасс, | Обучение плаванию под водой. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. Закрепление и | Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию |

| | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|
| | <p>помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин — в согласовании с дыханием. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом дельфин. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки — брасс, ноги — кроль; руки — дельфин, ноги — кроль)</p> | <p>дельфин в полной координации . Закрепление и совершенствование изученных способов плавания</p> | <p>совершенствование изученных способов плавания</p> | |
| Оздоровительные | <p>Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. Закаливание организма</p> | <p>Укрепление дыхательной мускулатуры . Улучшение подвижности грудной клетки. Увеличение резервных</p> | <p>Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой</p> | <p>Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы</p> |

| | | | | |
|----------------|---------------------------|--|---|--|
| | | возможности дыхания | и дыхательной систем | |
| Развивающие | Развитие гибкости | Развитие силы, выносливости | Развитие ловкости | Развитие выносливости |
| Воспитательные | Воспитание воли, выдержки | Воспитание целеустремленности, сообразительности | Воспитание настойчивости в достижении цели, честности | Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности |