

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Мещовский детский сад «Солнышко»»

Принято:
На педагогическом совете
МКДОУ «Мещовский детский сад»
Протокол № 1 от «31» 08 2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ

«Мещовский детский сад»
Л.Е. Битиева
Л.Е. Битиева
Приказ № 171 от «31» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«ПЛАВАНИЕ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ
2023-2024 УЧ. ГОД**

Составитель:
инструктор
по физической культуре
Л.Н. Скрибунова

Мещовск, 2023

Содержание

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Значимые для разработки и реализации программы характеристики	6
1.3. Планируемые результаты освоения ООП ДО	7
1.4. Подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов	8
II. Содержательный раздел	9
2.1. Содержание образовательной деятельности по обучению плаванию	9
2.2. Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию	14
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы	16
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	18
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	18
2.6. Направления коррекционно-развивающей работы	19
2.7. Физическое и оздоровительное направление программы воспитания	20
III. Организационный раздел	21
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	21
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	22
3.3. Материально – техническое обеспечение Программы	23
3.4. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения	24
3.5. Организация режима и распорядка дня	2
3.6. Календарный план воспитательной работы	25
Приложение	26
Инструментарий оценки результатов педагогического процесса	27

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. 1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) спроектирована в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО), Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее - ФОП), соотносена с образовательной программой МКДОУ «Мещовский детский сад».

Программа представляет собой нормативный документ, определяет цель, задачи, планируемые результаты, значимые характеристики группы воспитанников, содержание и организацию образовательного процесса.

Структура рабочей программы соответствует структуре ФОП ДО и включает три раздела: целевой, содержательный и организационный.

В целевом разделе рабочей программы представлены: цели, задачи, принципы её разработки; планируемые результаты освоения рабочей программы детьми в возрасте с 3-7 лет; подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов.

Содержательный раздел рабочей программы включает задачи и содержание образовательной области «физическое развитие» для всех возрастных групп обучающихся, особенности организации образовательной деятельности, содержание работы по физической культуре, во всех возрастных группах, технологии реализации образовательной программы.

Организационный раздел рабочей программы включает:

- описание условий её реализации;
- организацию развивающей предметно-пространственной среды;
- обеспеченность материально-техническими, методическими материалами и средствами обучения и воспитания;

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта – освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечение мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Реализуемая программа строится на принципе личностно- развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями №31 от 21 января 2019 года;
- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- санитарные правила СП 1.2.3685-21 «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

Цель Программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Достижение цели Программы достигается через решение следующих **задач**:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- содействовать приобретению двигательного опыта воспитанников по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, всплытие, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми, правилами на воде;
- способствовать становлению ценностного отношения к поддержанию здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

- преодолевать страх перед новой водной средой. Научить управлять своим физическим и психическим состоянием в период адаптации в водной среде;
- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли.

Принципы и подходы к формированию программы.

Реализация целей и задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей. Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Подходы к формированию Программы:

1. Системный подход. Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.
2. Личностно-ориентированный подход. Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.
3. Деятельностный подход. Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
4. Индивидуальный подход заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.
5. Аксиологический (ценностный) подход предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.
6. Компетентностный подход. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять

явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

7. Культурологический подход – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этнические особенности.

1.2. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста

Программа предусматривает учет возрастных анатомо-физиологических особенностей развития ребенка, а также обеспечивает достижение воспитанниками физической готовности к школе.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к

потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно- связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения Программы представляют собой социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Возрастная группа от 3 до 4 лет

- преодоление водобоязни, адаптация к водному пространству;
- знание свойств воды: мокрая, прозрачная, прохладная и пр.;

- погружение в воду;
- ходьба в воде прямо и по кругу;
- бег в воде прямо и по кругу;
- игры в водном пространстве с плавающими игрушками;

Возрастная группа от 4 до 5 лет

- погружение в воду с головой;
- попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку;
- игры с предметами в водном пространстве;
- доставание предметов со дна;
- ходьба за предметом в воде.

Возрастная группа от 5 до 6 лет

- плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору;
- ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;
- скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Возрастная группа от 6 до 7 лет

- погружение в воду с головой с открытыми глазами;
- скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз);
- проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без;
- плавание произвольным стилем (от 10-15 м);
- упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

1.4. Подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Уровень развития основных навыков плавания оценивается в процессе наблюдения и с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Результаты освоения воспитанниками рабочей программы заносятся в протокол обследования:

Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать

динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание образовательной деятельности по обучению плаванию

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, развитие двигательной деятельности по плаванию требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Особенностью организации образовательной двигательной деятельности по обучению плаванию является ситуационный подход. Основной единицей образовательной деятельности выступает образовательная ситуация - такая форма совместной деятельности инструктора по физической культуре и воспитанников, которая планируется и целенаправленно организуется инструктором с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательные ситуации организуются в процессе образовательной деятельности по обучению плаванию (занятие), требования к проведению которой согласуются с положениями действующих СанПиН. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у воспитанников новых умений и навыков в двигательной деятельности по обучению плаванию. Создаются разнообразные образовательные ситуации, побуждающие воспитанников применять свои знания и умения. Организованные инструктором образовательные ситуации ставят воспитанников перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы основных видов движений. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта воспитанников: в освоении новых, более эффективных способов деятельности.

Образовательные ситуации также организуются в процессе:

- подвижных игр и игровых упражнений на воде - оптимальная основа для физического, личностного и интеллектуального развития ребёнка. Подвижные игры и игровые упражнения классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребёнка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью). По видам движений (игры с бегом, на задержку дыхания, скольжением, нырянием, всплыванием и т. д.), по содержанию. К подвижным играм с правилами и игровым упражнениям относятся сюжетные и несюжетные игры и упражнения, в которых воспитанники упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, плавании, нырянии, всплывании, скольжении, задержке дыхания и т. д.

- трудовых поручений (расстановка спортивного инвентаря в бассейне, во время и после выполнения двигательной деятельности по обучению плаванию);

- самообслуживания (самостоятельно раздеваться, принимать душ перед занятием – мыть тело, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растереться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы).

- бесед с воспитанниками о правилах безопасности в суше и в воде (бассейн);

- индивидуальной работы с воспитанниками.

Содержание образовательной деятельности по обучению плавания детей 3-4 лет

Формирование гигиенических навыков: добиваться, чтобы дошкольники самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Воспитанники должны знать, почему нужно

высушить волосы, растираться, обращаться за помощью к взрослому.

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

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

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

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

Распределение видов упражнений в порядке усложнения

- **Ходьба** держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полу приседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

- **Бег:** с поддержкой за игрушкой, без поддержки, с работой рук гребками, с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно. Прыгать: держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»). Приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

- **Прыжки:** на двух ногах на месте (с поддержкой взрослого, держась за поручень, а также без опоры); на двух ногах, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места; подпрыгнуть и упасть в воду вперед.

- **Погружение в воду:** опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя.

- **Игры:** «Поймай рыбку», «Хоровод», «Сердитая рыбка», «Догоните меня», «Кораблики», «Воробышки умываются», «Солнышко и дождик», «Крокодилы», «Маленькие и большие ножки», «Нос утонул», «Цапли», «Фонтан», «Лодочки плывут», «Остуди чай», «Мячики», «Бегом за мячом», «Волны на море», «Достань игрушку».

Содержание образовательной деятельности по обучению плавания детей 4-5 лет

От 4 до 5 лет

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

- **Развитие двигательных умений и навыков.** Продолжать учить самостоятельно, передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полу приседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить

выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги от дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись от дна или борта («Стрела»).

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

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

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

Распределение видов упражнений в порядке усложнения

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

- **Бег:** «Кто быстрее?», «Лошадки».

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

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

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

Содержание образовательной деятельности по обучению плавания детей 5-6 лет

- **Формирование гигиенических навыков.** учить самостоятельно, готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу. После занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

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

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

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

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

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

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

Распределение видов упражнений в порядке усложнения

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

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

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

- **Упражнения на скольжение:** встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине; «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

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

Содержание образовательной деятельности по обучению плавания детей 6-7 лет

- **Формирование гигиенических навыков:** продолжать учить чётко, выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растереться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

- **Развитие двигательных умений и навыков:** продолжать учить свободно, передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь. Учить согласованно, работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный

полный выдох.

- **Воспитание физических качеств** развивать силу, выносливость, ловкость, воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения

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

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

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

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

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

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

- **Плавание:** ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями. Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног. Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания. Плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша. Плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

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

- **Упражнения комплексов гидроаэробики** в воде у бортика и без опоры.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст
II этап	

Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст 5-6 лет
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный Возраст 6-7 лет

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание (Вдох- выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.

2.2. Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

До начала организации занятий по плаванию в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и нырания;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;

- допускать детей к занятиям только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию;
- не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- выходить по команде инструктора;
- не бегать в помещении бассейна.

Особое значение имеют подготовительные мероприятия к занятиям плавания. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Медсестра ведет контроль и учет детей, нуждающихся в щадящем режиме или освобождении от занятий плаваний после перенесенного заболевания. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое, сопровождает детей в бассейн. Под присмотром воспитателя, инструктора ФИЗО дети раздеваются, готовятся к гигиеническим процедурам/занятию.

Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь взрослого в подготовительных мероприятиях, так как не у всех детей хорошо развиты самостоятельные навыки (одевания, умывания, и т.д.). Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои плавательные принадлежности, поэтому, чтобы не допустить, охлаждения детей, им необходима помощь воспитателя.

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

При реализации Программы инструктор по физической культуре:

- выбирает формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- продумывает содержание и организацию непрерывной образовательной деятельности с дошкольниками, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех дошкольников правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития дошкольников, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с воспитанниками, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения воспитанников;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития воспитанников.

Формы реализации Программы

- Традиционное занятие, построенное на изучении нового материала, закреплении знаний, умений и навыков.
- Игровое занятие, направленное на получение положительных эмоций при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала.
- Занятие-тренировка в основных видах движений.
- Занятие, построенное на 1 виде плавания (более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям).
- Сюжетное занятие.
- Контрольно-проверочное занятие.

Каждое занятие состоит из трех частей.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Разминка на суше: ходьба, ОРУ.

Основная часть направлена на изучение нового программного материала. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания. В последней трети основной части проводятся игры и эстафеты.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания, свободное плавание. Индивидуальная работа.

Методы и приемы организации обучающихся на занятиях

При организации образовательной деятельности по плаванию используются методы и приемы физического воспитания, с помощью которых решаются задачи по развитию физических качеств, двигательных умений и навыков у дошкольников.

В процессе физического воспитания используются две группы методов: специфические методы, общепедагогические (традиционные) методы. Ведущее место занимает игровой метод.

Специфические методы.

1. *Методы строго регламентированного упражнения*, направленные на обучение и совершенствование двигательных действий и на воспитание физических качеств.
2. *Игровой метод* обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии.
3. *Соревновательный метод* позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать наиболее эффективному их развитию.

С помощью специфических методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Традиционные методы.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. *К словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое. К числу специализированных форм и приёмов речевого воздействия относятся: инструктирование – точное, ёмкое, конкретное объяснение при постановке заданий; распоряжения, команды, указания – основные средства управления деятельностью занимающихся; комментарии и замечания.

3. *К практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, «Гуди, как паровоз», «Задуй горящую свечу» (при изучении выдоха в воду); «Нырни как утка», «Вытянись в струнку», «Смотри, как убегает дно» (при обучении всплыванием и скольжениям); «Работай руками, как мельница», «Работай ногами, как лягушка».

Оптимальное сочетание методов и приемов в соответствии с методическими принципами обеспечивают успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

При реализации Программы можно использовать различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Средства, указанные в программе, используются для развития следующих видов деятельности детей:

- двигательные - занятия плаванием (оборудование для обучения плаванию);
- игровые (игры, игрушки, игровое оборудование и другое);
- предметные (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое);
- коммуникативные (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое).

Формы, способы, методы и средства реализации Федеральной программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Создание условий, направленных на поддержку детской инициативности, соответствующих особенностям дошкольного возраста, предполагает:

- обеспечение эмоционального благополучия, через непосредственное общение с каждым ребенком, выражение чувства радости, своего отношения к ним;
- уважительное отношение к двигательным потребностям и интересам, к самовыражению культуры движений, к уверенности собственных возможностей;
- предоставление игрового пространства, времени для осуществления замыслов в сфере двигательной деятельности разной направленности;
 - поощрения поиска вариативности двигательных действий, способов организации, более сложных игровых заданий, их комбинаций и т.д. в подвижных играх, спортивных играх и упражнениях;
- оказание поддержки и помощи в решении выбора участников совместной двигательной деятельности, проблем игровых ситуаций, принятия выполнения более сложных правил взаимодействия двигательной активности;
- поддерживать у воспитанников чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Одним из важных условий реализации программы является сотрудничество педагогов с семьей: дети, воспитатели и родители – главные участники педагогического процесса

Основные формы взаимодействия с семьей:

- анкетирование родителей (законных представителей);
- дни открытых дверей;
- индивидуальные и групповые консультации;
- родительские собрания;
- оформление информационных стендов;
- создание памяток, папок-передвижек
- привлечение родителей к организации физкультурных развлечений и праздников.

Цель - повышение педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития, сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Привлечение их к сотрудничеству с коллективом нашего учреждения в плане единых подходов к физическому воспитанию ребенка.

Задачи:

- оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по вопросам физического развития и воспитания ребенка;
- повышать педагогическую культуру родителей;

- активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- выявлять и транслировать положительный семейный опыт по физическому развитию и воспитанию детей дошкольного возраста;
- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и коллективом детского сада.

Календарный план взаимодействия с семьями воспитанников

Месяц	Название	Форма проведения	Возрастные группы
Сентябрь	«Занятия детей плаванием в детском саду»	Анкетирование	Все дошкольные группы
Октябрь	«Преодоление водобоязни.	Родительское собрание	Средние группы
Ноябрь	«Вот какие мы пловцы»	Открытое занятие	Подготовительные группы
Декабрь	«Закаливание дошкольников»	Индивидуальные консультации	Все дошкольные группы
Январь	«Вот какие мы пловцы»	Открытое занятие	Старшие группы
Февраль	«Бассейн как средство закаливания детского организма»	Родительское собрание	Подготовительные группы
Март	«Наши достижения»	Открытое занятие	Средние группы
Апрель	«Волшебные капельки»	Открытое занятие	Младшие группы
Май	«Здоровый образ жизни»	Анкетирование	Все дошкольные группы

2.6. Направления коррекционно-развивающей работы

Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода, при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедической работы, занятия по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей, мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно-двигательной интеграции. Основные виды упражнений, используются на занятии в бассейне для детей с общим недоразвитием речи. Они направлены на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, мелкой и мимической моторики переключаемости движений, воспитания чувства ритма развитие дыхания, силы глосса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

1. Упражнения на развитие фонационного дыхания:

- длинный продолжительный выдох (на воду, на кораблик);
- под воду (лицо в воде до носа);
- длительный продолжительный выдох с головой («чей выдох будет дольше, чьи пузыри больше?»).

2. Упражнения на развитие диафрагмального дыхания:

- удерживать надутым животом, лежа на спине (в нарукавниках и без), резиновую игрушку на вдохе, на выдохе сдуть живот, и игрушка должна уплыть.

3. Упражнения на развитие силы и высоты голоса (от тихого к громкому):

- «Как говорит рыбка?»;
- «Как квакает лягушка?»;
- «Как кричат дельфины?» (изображая движениями как плавают и как общаются)

животные).

4. *Упражнения на координацию движений и речи:*

- игра «Медвежонок Умка»;
- игра «Сердитая рыбка».

5. *Упражнения на регуляцию мышечного тонуса (под сопровождение музыки или бубна, звуковые ориентиры свистка):*

- дети лежат на спине, на шеи, под головой «нудл», или в кругах, напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4, на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1.

6. *Упражнения на развитие ритма:*

- лежа на спине, на груди с опорой, игрушкой, кругом, в нарукавниках или «креслах» и т.д.; под быстрое сопровождение музыки работают сильно, быстро ногами (кроль) под медленный темп – медленно, без брызг, под водой;
- танцы на воде «дискотека»; дети, сначала называют себя морскими обитателями, и под музыку быстрого ритма, танцуют 15-30с, ритм меняется на медленный, дети берутся за руки, образуя круг, идут по кругу.

7. *Упражнения на развитие произвольного внимания:*

- 2 команды вдоль дорожки лицом друг к другу, инструктор показывает одной команде упражнение (другая не видит), дети первой команды повторяют упражнение инструктора детям второй команды, а вторая - выполняют противоположное действие (вдох-выдох; руки влево- вправо; закрыть правый глаз-..., поднять левую ногу-...).

8. *Упражнения на развитие мимической моторики:*

- стоя, лежа, лить воду себе на лицо (не морщиться, улыбаться, открыть рот, сжать губы, надуть щёки, втянуть щёки, открыть глаза и т.д.).

9. *Упражнения на развитие мышц мелкой моторики:*

а) в статике

- сжимаем резиновых рыбок, опускаем под воду, набирая воду, по сигналу – брызгаем вверх, сопровождая стихами; «Дети рыбками играли, сильно пальчики сжимали, рыбок в воду опускали посчитали РАЗ, ДВА, ТРИ- кто выше брызнет посмотри!».

б) в динамике

- катаем в ладошках массажный мячик (лежа на спине, на груди, в согласовании с работой ног, проплывая с мячиком в вытянутых руках).

10. *Упражнения на умение работать по схеме, на развитие внимания последовательности действий в пространстве:*

- по предлагаемой схеме выполнить ряд последовательных движений: от красного бортика нырнуть за игрушкой;
- кольцом, найти у синего бортика синие кольцо, проплыть к зелёному бортику
- поставить игрушку и приплыть на место к красному бортику.

11. *Укрепление сводов стоп - профилактика плоскостопия:*

- плавание в ластах (в основной части занятия, выполняя разные упражнения, без опоры о дно, при глубине 0.6м).

2.7. Физическое и оздоровительное направление программы воспитания

Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Целевые ориентиры физического и оздоровительного направления воспитания дошкольников:

- понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое;
- стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.

Задачи воспитания в образовательной области «Физическое развитие»

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормам и правилами;

воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

4) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

5) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и

учитывающего социальную ситуацию его развития;

6) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

7) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее - РППС) рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. Правильно организованная РППС бассейна помогает стимулировать физическую активность воспитанников, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять свои умения в ходе игр, игровых упражнений, воспитанники должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда предоставляет условия для: игрового обучения плаванию, и развития моторных функций, и координации ребёнка. Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания, плавательный бассейн обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием.

Для создания содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной среды все зоны плавательного бассейна оснащены нестандартным спортивно-игровым оборудованием, которое соответствует всем гигиеническим и техническим требованиям (легкое, прочное, безопасное).

Содержание развивающей предметно-пространственной среды бассейна

№	Наименование	Кол-во	Комментарии
1.	Пластмассовый стеллаж	2	Для хранения инвентаря
2	Продольная разделительная дорожка	1	Изготовлена из шнура, пластмассовых элементов.
3.	«Волшебный обруч»	1	Используется для обучения нырянию, плаванию
4.	Доска для плавания	10	Сделана из пеноплена
5.	Кольца цветные, тонущие		Используется для обучения плаванию
6.	Нудлы	12	Используется для игр в воде и

			выполнения упражнений
7	Подводные мячи «водоросли»	9	Используется для игр в воде, выполнения упражнений, для обучения плаванию
8.	Кольца для ныряния (рыбки)	4	Для тренировки в погружении и задержке дыхания.
9.	Обруч, плавающий	4	Для тренировки в погружении и задержке дыхания
10.	Спасательные круги	12	Для тренировки в погружении и задержке дыхания
11.	Волейбольная сетка, плавающая	1	Используются для обучения плаванию
12.	Баскетбольные корзины, плавающие	2	Игровой материал
13.	Короб пластиковый		Игровой материал
14.	Нарукавники для плавания	20	Для хранения инвентаря
15.	Мячи надувные	12	Игровой материал
16.	Резиновые коврики и дорожки		Для предупреждения травматизма
17.	Дорожка для профилактики плоскостопия	1	Для профилактики плоскостопия
18.	Массажные мячи	10	Для профилактики плоскостопия
19.	Цветные пластмассовые шарики	2	Игровой материал.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Крытый бассейн расположен на первом этаже здания детского сада. Ванна бассейна оснащена удобными лестницами с поручнями для спуска воспитанников в воду и подъема при выходе из воды. Предусмотрен также переливной желоб, регулирующий уровень воды. Пол обходных дорожек с подогревом. В бассейне оборудованы: 2 раздевальные комнаты с шкафчиками для раздевания и одевания на каждого воспитанника; 2 душевые, имеющие 3 душа для мытья воспитанников перед началом занятий и после их окончания.

Бассейн предназначен для проведения занятий по обучению плаванию детей в возрасте 3 -7 лет.

Все помещения бассейна отвечают педагогическим, санитарно – гигиеническим, лечебно-профилактическим нормам. В них обеспечена: эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания.

Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности в процессе обучения плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны и воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется Роспотребнадзором.

3.4. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Методический материал:

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.-80 с.
2. Макаренко Л.П. Юный пловец. / Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-288с.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1991.-80 с.
4. 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.
5. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 86 с.
6. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие. – М.: Айрс – пресс, 2011. – 144 с.
7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система Обучения плаванию детей дошкольного возраста» - разработано в соответствии с ФГОС, издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2022г.-180с.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств вышеперечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательные круги; плавательные доски; нарукавники; аква-палки.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей: надувные игрушки; резиновые и пластмассовые игрушки; тонущие предметы и игрушки; мячи разного размера (пластмассовые и резиновые); обручи разного размера (алюминиевые и пластмассовые).

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к деятельности и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

3.5. Организация режима и распорядка дня

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными

видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать.

Реализация Программы осуществляется с учетом режима и распорядка дня, утвержденного образовательной организацией.

Согласна расписания, занятия по физической культуре (плавание) в режиме дня для каждой возрастной категории детей организуется по подгруппам. Для профилактики переохлаждения в соответствии с санитарными нормами прогулка организовывается не менее чем через 50 минут после посещения бассейна.

Гибкий подход к режиму дня позволяет проводить прогулку как до, так и после организации занятий по плаванию.

Рациональный режим дня остается основой охраны здоровья и воспитания детей. Четкое выполнение режима способствует регулированию базовых физиологических потребностей ребенка, стабильности поведения, приучает его к организованности, активности, помогает сохранять устойчивую работоспособность.

Организация режима пребывания детей в ДОУ в холодный и теплый период времени года отражены в ОП ДО МКДОУ.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Количество воспитанников в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			В одной подгруппе	Итого с учетом
Младшая	2	8-10	15	30
Средняя	2	10-12	20	40
Старшая	2	10-12	25	50
Подготовительная к школе групп	2	10-12	30	60

3.6. Календарный план воспитательной работы

Период	Название	Возраст	Форма деятельности
Апрель	«Волшебные капельки»	3-4	Досуг на воде
Ноябрь	«Веселый дельфин»	4-5	Досуг на воде
Декабрь	«Зимние забавы»	4-5	Развлечение на воде
Февраль	«По морям по волнам»	4-5	Праздник на воде
Апрель	«Плавание – это сила и здоровье»	4-5	Тематический досуг на воде
Декабрь	«Зимние состязания»	5-6	Спортивное развлечение на воде
Февраль	«Бравые моряки»	5-6	Спортивный праздник на воде
Апрель	«Космический полет»	5-6	Досуг на воде
Май	«Военные учения»	5-6	Развлечение на воде
Октябрь	«Если хочешь быть здоров»	6-7	Развлечение на воде
Декабрь	«Снежный бум»	6-7	Развлечение на воде
Февраль	«Кто хочет стать юнгой»	6-7	Соревнования на воде
Апрель	«Мы космонавты»	6-7	Праздник на воде

Инструментарий оценки результатов педагогического процесса

Диагностический инструментарий по программе, разработанный на основе программы «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Т.И. Осокиной.

Эффективность обучения плаванию во многом зависит от пригодности диагностических методов, используемых для оценки результативности обучения. Имея объективные данные о качественных показателях, можно более точно и эффективно моделировать учебный процесс, выбирая наиболее приемлемые методы на конкретном этапе обучения.

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. В

Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы осуществляется два раза в год (сентябрь, май). В процессе диагностики инструктором по плаванию фиксируется динамика освоения образовательных областей в соответствии с возрастом. Результатом мониторинга является определение динамики физического развития и выстраивание индивидуальных перспектив укрепления здоровья и физического развития. Уровень развития основных навыков плавания оценивается в процессе наблюдения и с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

Результаты каждого вида деятельности оцениваются специфическими критериями. Достоинством предлагаемой диагностики является то, что она дает возможность выявить уровень физической подготовленности и оценить виды движений достаточно полно на любом этапе обучения, при любой физической и технической подготовленности. В зависимости от результатов диагностики дошкольника включают в тот или иной цикл обучения плаванию. Она позволяет преподавателю дифференцированно и эффективно проводить занятия по плаванию, в том числе, и с вновь прибывшими детьми.

Оцениваются такие показатели как ныряние, прыжки в воду, скольжение, продвижение в воде и дыхание. Эти показатели мы считаем наиболее информативными, дающими представление об освоении в целом группы навыков, необходимых при обучении плаванию.

Основанием мониторинга служат элементарные виды движений, не требующие сложных координационных движений и дающие возможность ребенку ознакомиться со свойствами воды, почувствовать уверенность, подавив в себе чувство страха перед водой.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

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

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

Оценку усвоения учебного материала можно проводить как поэтапно, т.е. по мере усвоения, так и традиционно – в конце года.

Диагностическую карту можно заполнять как на каждый возрастной период (3, 4, 5 лет), так и завести одну карту на весь период обучения плаванию от 3-х до 6-ти лет. По мере освоения того или иного навыка будет заполняться вся диагностическая карта с младшей возрастной группы по старшую. При грамотном ведении диагностической карты будет наглядно видна вся динамика усвоения курса обучения плаванию.

Уровень освоения программы по обучению плаванию в средней группе

Дата проведения: _____ Воспитатели: _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Свободное передвижение с различным положением рук		Погружение в воду с головой, задержка дыхания.	Достает предметы со дна.		Выполняет попеременные движения ног в воде		Пытаются выполнять упражнения		Играет с предметами в воде	Скольжение на груди с доской	Всего баллов	Уровень освоения навыков		
							держась за бортик	держась за доску	«Звездочка»	«Медуза».						
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																

Уровень освоения программы по обучению плаванию в старшей группе

Дата проведения: _____ Воспитатели: _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Погружают лицо и голову в воду, открывают глаза в воде		Поднимают со дна предметы		Выполняют серии выдохов в воду в сочетании с движениями ног, с неподвижной опорой.		Плавание на груди с плавательной доской с работой ног		«Звезда», «Поплавок» в комбинации	Продвигаются на спине с плавательной доской с работой ног.	Скольжение с доской		Всего баллов	Уровень освоения навыков
								на груди	на спине			на груди	на спине		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															

Уровень освоения программы по обучению плаванию в подготовительной к школе группе

Дата проведения: _____ Воспитатели: _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Погружает лицо и голову в воду с задержкой дыхания (7-10 сек.).		Достают предметы со дна открывая глаза в воде.		Выполняют серии выходов в воду в сочетании с движениями ног, с неподвижной опорой.		Выполняют упражнения «Звездочка»		«Торпеда» без предмета		Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой		Свободное плавание в полной координации	Всего баллов	Уровень освоения навыков
						на груди	на спине	на груди	на спине							
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846721

Владелец Битиева Людмила Евгеньевна

Действителен с 05.09.2023 по 04.09.2024