Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20 г. Липецка

«РАССМОТРЕНА»
на заседании МО
педагогов дошкольного образования
протокол № 1 от 28.08.2020

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом № 1 от 31.08.2020
Директор МАОУ СОШ №20
_____ А.В. Пшеничный

Рабочая программа дошкольного образования *по физическому развитию детей*

(плавание)

г. Липецк

Содержание

1.	**Целевой раздел**	
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации программы	5
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.2	Возрастные особенности физического развития детей по возрастам	7
1.3	Возрастные особенности физического развития детей с ОНР	9
1.4	Диагностика плавательных умений и навыков	9
1.5	Планируемые результаты освоения программы	13
2.	**Содержательный раздел**	
2.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию - обучение плаванию детей по возрастным группам	15
2.2	Задачи и содержание работы по физическому развитию – обучение плаванию детей с ОНР	16
2.3	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию – обучение плаванию детей	17
2.4	Взаимодействие инструктора по ФК (обучение плаванию) и родителей	21
2.5	Взаимодействие инструктора по ФК (обучение плаванию) со специалистами ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО	23
3.	**Организационный раздел**	
3.1	Организация образовательной деятельности с детьми по плаванию	23
3.2	Условия реализации программы	24
3.3	Обеспечение безопасности организованной деятельности по плаванию	25
3.4	Материально-техническое обеспечение программы	26
3.5	Методическое обеспечение	28

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков.

Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма.

Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

Данная программа разработана на основе ООП дошкольного образования ДОУ №17, и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72
- Конвенция о правах ребёнка
- Федеральный закон «Об образовании в РФ»
- СанПиН 2.4.1.3049 - 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1
- ФГОС дошкольного образования

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-

образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп:

- средней
- старшей
- подготовительной.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

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.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы

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 пособий,

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.

***Методы обучения*:**

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

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
   - комплекс подводящих упражнений;
   - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
   - передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
   - погружение в воду, в том числе с головой;
   - упражнение на дыхание;
   - открывание глаз в воде;
   - всплывание и лежание на поверхности воды;
   - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*
   - движение рук и ног;
   - дыхание;

- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
   - спады;
   -прыжки ногами вперед.
5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
   -развитию умения передвигаться в воде;
   -овладению навыком погружения и открывания глаз;
   -овладению выдохам в воду;
   -развитию умения всплывать;
   -овладению лежанием;
   -овладению скольжением;
   -развитию умения выполнять прыжки в воду;
   -развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

1.2 Возрастные особенности физического развития детей по возрастам

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.

Средний дошкольный возраст

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

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.

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 закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.3 Особенности физического развития детей коррекционных групп (дети с ОНР)

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

1.4 Диагностика плавательных умений и навыков

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной

группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протокол диагностики навыков плавания

Средняя группа

№	***ФИО*** *ребёнка*	*Погружение в воду (на задержк е дыхания - «поплавок» в комбинации)*	*Выдох в воду*	*Лежание на груди*	*Лежание на спине*	*Плавание с доской при помощи движений ног*

Старшая группа

№	***ФИО*** *ребёнка*	*Погружение в воду (на задержк е дыхания - «поплавок» в комбинации)*	*Вдох-выдох (многократно)*	*Скольжен ие на груди*	*Сколь жение на спине*	*Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине*

Подготовительная к школе группа

№	***ФИО*** *ребёнка*	***Вдох-выдох*** *(многок ратно)*	*Ориентирование в воде с открытыми глазами*	*Упражнен ие «Торпеда» на груди*	*Упражнен ие «Торпеда» на спине*	*Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)*

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками; низкий - не
выполняет упражнение.
Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.
Инвентарь: пенопластовые доски.
Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками; низкий - не
выполняет упражнение.
Скольжение на груди.
Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками; низкий - не
выполняет упражнение.
Скольжение на спине.
Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками; низкий - не
выполняет упражнение.
Ориентировка в воде с открытыми глазами.
Инвентарь: тонущие игрушки.
Собрать предметы, разбросанные по бассейну.
Уровни освоения:
высокий - 3 предмета на одном вдохе;
средний - 1 предмет на одном вдохе;
низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).
Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий

- не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

высокий - плывет в полной координации без ошибок; средний - плывет с ошибками; низкий - не плывет.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - плывет в полной координации без ошибок; средний - плывет с ошибками; низкий - не плывет.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

высокий - плывет в полной координации без ошибок; средний - плывет с ошибками; низкий - не плывет.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Средняя группа

В средней группе дети осваиваются в воде. Начинают приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;

- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);

пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая группа

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

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

Дети с ОНР

Конечным результатом освоения программы по физической культуре (обучение плаванию) для детей с ОНР является сформированность физических, интеллектуальных, личностных качеств ребенка.

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения на воде.

Дети частично овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

2. Содержательный раздел

2.1 Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей по возрастным группам

Основные цели обучения дошкольников плаванию:

1. Содействие оздоровлению и закаливанию.
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.

Средняя группа

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде

выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.

3. Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.
4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая и подготовительная к школе группы.

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

2.2 Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей с ОНР

Старшая и подготовительная к школе группы

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2.Формировать гигиенические навыки.

3.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта в зависимости от уровня их развития:

- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- умению ориентироваться в пространстве;
- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

4. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.

5. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.

6.Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.

6. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

7. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2.3 Содержание образовательной деятельности по обучению плаванию
(перспективное планирование)

Средняя группа

Месяц	*Содержание работы (задачи)*
сентябрь	• Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены. • Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве. • Провести мониторинг плавательных способностей детей. • Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении. • Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду. • Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры. • Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.
октябрь	• Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения). • Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль. • Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении. • Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. • Развивать выносливость. • Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.
ноябрь	• Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде. • Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры. • Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. • Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль. • Развивать быстроту. • Приучать действовать по сигналу педагога. • Воспитывать у детей инициативу и находчивость.

декабрь	• Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры. • Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры. • Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. • Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.
	• Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.
январь	• Закрепить умение всплывать и лежать на воде. • Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры. • Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль. • Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. • Развивать выносливость. • Воспитывать смелость, внимательность.
февраль	• Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. • Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой. • Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»). • Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры. • Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры. • Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине. • Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий. • Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.
март	• Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. • Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения. • Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской). • Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры. • Ознакомить с элементами плавания способом брасс. • Развивать координацию движений. • Воспитывать дисциплинированность и организованность.

апрель	• Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»). • Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры. • Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. • Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, беспрерывности движений). • Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. • Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры. • Развивать быстроту.
май	• Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Старшая и подготовительная к школе группы

Месяц	Содержание работы (задачи)
сентябрь	• Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания. • Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. • Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине. • Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской. • Провести мониторинг плавательных способностей детей. • Воспитывать положительное отношение к занятиям.
октябрь	• Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения. • Продолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой). • Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска). • Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры. • Приучать действовать по сигналу педагога. • Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.

ноябрь	• Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой. • Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры. • Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, беспрерывности движений). • Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска). • Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры. • Развивать выносливость. • Воспитывать организованность, внимательность.

декабрь	• Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры. • Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры. • Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее. • Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры. • Ознакомить с движением рук способом брасс.
январь	• Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой. • Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень). • Учить движениям рук способом брасс. • Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской). • Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее. • Развивать координацию движений.
февраль	• Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры. • Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой). • Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской). • Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием. • Отрабатывать правильность движений ног способом брасс. • Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.
март	• Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры). • Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс. • Развивать силу, выносливость, быстроту. • Воспитывать инициативу и находчивость.
апрель	• Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой. • Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры). • Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс. • Ознакомить с комбинированным способом плавания.
май	• Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

2.4 Взаимодействие инструктора по ФК (обучение плаванию) и родителей

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. 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. Работа в ДОУ строится 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.

В ДОУ используются традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями: родительские собрания, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники.

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

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

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

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.

2.5 Взаимодействие инструктора по ФК (обучение плаванию) со специалистами ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию) возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

- С *руководителем* – участвует в создании условий для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С *медицинской сестрой* – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С *воспитателем* – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С *музыкальным руководителем* – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С *учителем-логопедом* – способствует обогащению словарного запаса, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С *педагогом-психологом* – способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.

3. Организационный раздел

3.1 Организация образовательной деятельности с детьми по плаванию

Образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в

зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года *(занятия проводятся по подгруппам*)

Возрастная группа	***Длительность занятия в воде (мин.)***
средняя	20
старшая	25
подготовительная к школе	30

Распределение количества образовательной деятельности по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий	
	в неделю	в год
средняя	1	36
старшая	1	36
подготовительная к школе	1	36

3.2 Условия реализации программы.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне
t воздуха в раздевалке - 26-27 ^{0}C
t воздуха в зале - 20-22 ^{0}C
t воздуха в бассейне - 29-31 ^{0}C
t воды - 29-32 ^{0}C

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

3.3 Обеспечение безопасности организованной деятельности по плаванию

До начала организации плавания 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.

- Образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- 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 образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими допустимую норму детей.
- Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора по ФК.
- Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время образовательной деятельности 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 образовательной деятельности по плаванию.

- Не проводить образовательную деятельность 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 следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора по ФК;
- 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;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора по ФК.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении образовательной деятельности.

3.4. Материально-техническое обеспечение программы.

Для построения грамотной работы по обучению плаванию детей используются помещение бассейна ДОУ. Кабинет инструктора по ФК (обучение плаванию) располагается на первом этаже ДОУ и оснащен необходимым оборудованием. Цвет

стен, пола, мебели, подобран по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительного возбуждения и раздражения. Программно-методические материалы, оборудование соответствуют возрасту, учитывают индивидуальные особенности детей, планируются с учетом ФГОС ДО. Площадь кабинета с учетом задач работы инструктора помещение территориально включает несколько зон, каждая из которых имеет специфическое назначение и соответствующее оснащение: игровая зона, учебная зона, зона для «сухого плавания», релаксации, чаша бассейна и другие вспомогательные помещения: душевая, раздевалка, боллерная и др. . В кабинете расположены: письменный стол для инструктора, шкаф для методического материала и дидактических пособий. Кабинет и все помещения бассейна соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования, соответствуют Правилам охраны жизни и здоровья воспитанников.

Оборудование и инвентарь для бассейна:

- Разделительные дорожки 7 м длиной
- Натянутый шнур на дне чаши, для проплывания с поддержкой под водой
- Плавающие ворота и корзины
- Деревянный шест длиной 3м
- Термометр комнатный
- Ориентиры на бортиках
- Пенопластовые обручи для пронырывания
- Обручи пластмассовые
- Термометр для воды
- Секундомер
- Судейский свисток
- Дорожки и оборудование для профилактики плоскостопия
- Плавательные доски
- Ведерки для обливания
- Пирамидки
- Водный кольцебросс
- Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью
- Круги надувные разных размеров и форм
- Нарукавники
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Надувные игрушки
- Мячи резиновые разных размеров

- Мячи надувные
- Дуги утяжеленные (для проныривания)
- Кольца утяжеленные вертикальные и горизонтальные (для метания)
- Очки для плавания
- Флажки
- Стойки
- Мячи малые пластмассовые
- Мячи надувные, разных диаметров
- Гимнастические палки
- Леечки
- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни в воде и на воде (рыбки, уточки, дельфинчики, и т. д.) или к определенной деятельности (лодки, корабли и т. д.)
- Наглядные пособия, карточки, схемы.

3.5 Методическое обеспечение

- Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.
- Котляров, А. Д. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении: учебное пособие. – 3-е изд., доп. / А. Д. Котляров, Г. Л. Котлярова. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 100 с.
- Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. – (Синяя птица).
- Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя ДОУ и родителей - М.: Просвещение, 1991.-159 с.
- Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с. (Растим детей здоров