

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
БРЯНСКАЯ ГОРОДСКАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 71» г. Брянска (МБОУ СОШ № 71 г. Брянска)
ул. Н.М. Грибачева, строение 2, г. Брянск, 241001 e-mail: 7132br@mail.ru
ОКПО 41996649; ОГРН 1193256007746; ИНН/КПП 3257071560/325701001
Телефон: 8(4832) 32-70-71

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №71» г. Брянска
Отделение ДО д/с «Гармония»
Протокол № _____
От «__» _____ 202_ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. Директора МБОУ «СОШ №71» г.
Брянска Отделение ДО д/с «Гармония»
Н.Н. Касацкая _____
Приказ № _____
От «__» _____ 202_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Океан Здоровья»

По реализации образовательной области: «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Направленность: «ПЛАВАНИЕ»

Возраст детей: 3-7 лет

Срок реализации: 2021-2022 учебный год



Автор-составитель:
Батракова О.А.
Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории

Г. Брянск, 2021 г.

Содержание:

I. Целевой раздел.....	3
1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи реализации программы.....	5
3. Принципы и подходы реализации программы.....	6
4. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет.....	8
5. Целевые ориентиры уровня дошкольного образования сформированные в ФГОС.....	10
II. Содержательный раздел.....	12
1. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	12
2. Формы организации образовательной деятельности по плаванию.....	16
3. Целевые ориентиры возможных достижений детей по плаванию.....	18
4. Система мониторинга достижения планируемых результатов.....	23
III. Организационный раздел.....	28
1. Особенности организации режима дня и двигательной активности для дошкольников.....	28
2. Особенности организации предметно-пространственной среды по плаванию. Паспорт бассейна.....	32
3. Санитарные нормы бассейна.....	34
4. Обеспечение безопасности образовательной деятельности по плаванию....	35
IV. Дополнительный раздел.....	37
1. Методическое обеспечение образовательной области физическое развитие. Литература.....	37
2. Приложение 1. Паспорт бассейна.....	38
I. Общее положение.....	39
II. Характеристика бассейна.....	40
III. Технология системы подготовки бассейна.....	43
IV. Противопожарный инвентарь.....	44
V. Состав аптечки первой помощи.....	45

І. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Дополнительная обще-развивающая программа обучению плаванию физкультурно-оздоровительной направленности «Океан Здоровья» разработана с учетом возрастных особенностей детей, основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ОДО.

- Конституция РФ, ст.43, 72.
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).
- Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Действует с 01.01.2021г. по 01.01.2027 г.
- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) дошкольного образования и в соответствии с Основной Образовательной программой « От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в МБОУ «СОШ №71» г. Брянска Дошкольное Отделение детский сад «Гармония»,
- Соответствует, Федеральному закону от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р,
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»), с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

В рабочей программе «Океан здоровья» выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр программы Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеева, Т.П. Богина «Обучение плаванию в детском саду», Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать», Лауренс Д.М Аква- аэробика упражнения в воде».

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить основные этапы плавания (знакомство со свойствами воды, погружение, ныряние, погружение с открытыми глазами, выдох в воду, удерживаться и лежать на воде, скольжение на воде), а также научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине, брас.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения воспитанников 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. Воспитанников учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Направленность программы обучения плаванию «Океан Здоровья» - это положительное воздействие на психическое и физическое состояние детей, посредством успокаивающего и расслабляющего действия воды. Адаптировать детей к водным условиям занятий, помочь преодолеть страх боязни воды, её

свойств, глубины, смело входить в воду, окунаться, двигать в воде руками и ногами. Так же создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Новизна ДОП заключается в интегрировании компонентов Физической культуры: Физическое развитие, Спорт, Закаливание, Рекреация, Воспитание. Ее отличительными особенностями является: оздоровительное воздействие упражнений на воде на организм дошкольника, активное использование игровой деятельности и новой вспомогательной атрибутики для обучения начальным навыкам плавания на занятиях. Педагогическая целесообразность программы заключается в правильном физическом воспитании детей, корригирующем воздействии на здоровье дошкольников, а также поиск новых игровых форм работы с детьми.

По функциональному предназначению является учебно-познавательной и физкультурно-оздоровительной. По форме организации – подгрупповая 10-15 человек. Время проведения, согласно возрастным особенностям детей дошкольного возраста: Младшая группа 15-20 минут; Средняя группа 20-25 минут; Старшая группа 25-30 мин; Подготовительная к школе группа 25-30 минут. Занятия проводятся в течении учебного года. Педагогический анализ знаний, умений и навыков воспитанников (мониторинг) проводится 2 раз в год (вводный - сентябрь, итоговый - в мае). Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта – освоения водной среды обитания, которая предусматривает особые требования к двигательным способностям ребенка. Занятия проводятся в бассейне, отвечающие всем санитарным нормам и требованиям безопасности.

Основными участниками реализации программы ДОП обучению плаванию физкультурно-оздоровительной направленности «Океан Здоровья» являются: воспитанники д/с «Гармония» дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

2. Цели и задачи реализации программы.

Цель программы: создание благоприятных условий для обучения детей дошкольного возраста плаванию, для закаливания и оздоровления, сохранения и укрепления физического и психического здоровья в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями каждого ребенка, формирование устойчивой мотивации и потребности к сохранению своего здоровья.

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоническому психофизическому развитию;
- Содействовать расширению возможностей детского организма;
- Формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать навык правильной осанки, улучшить координацию движений;
- Способствовать закаливанию детского организма.

2. Образовательные:

- Формировать теоретические и практические навыки освоения водного пространства;
- Научить уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- Привить первоначальные навыки и приемы плавания;

3. Развивающие:

- Обогащать спектр двигательных умений и навыков;
- Способствовать развитию навыков личной гигиены;
- Развить творческое и образное мышление детей, их самовыражение в игре, расширить их интеллектуальные возможности.

4. Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, смелость, самостоятельность, активность, умение справляться с нерешительностью и неуверенностью.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием, обеспечить благоприятный эмоциональный фон при выполнении упражнений в водной среде;
- Сформировать потребность и привычку к занятиям по плаванию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

3. Принципы и подходы реализации программы.

В соответствии со стандартом программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства. Выстраивание образовательной деятельности с учетом региональной специфики, социо - культурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения;
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства - понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни;
3. Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире;
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам;
5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений - как детей, так и взрослых - в реализации программы;
6. Сотрудничество ДООУ с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы;
7. Принцип научной обоснованности и практической применимости. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития;
8. Принцип систематичности. Индивидуализация дошкольного образования, предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с

характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастные и психологические особенности;

9. Принцип доступности и постепенности. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей;
10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка;
11. Принцип дифференцированного подхода к детям. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии, со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально - коммуникативное, познавательное, речевое, художественно - эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности.

4. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы: к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резкие и угловаты, низкая выносливость.

Весоростовой показатель физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост-92-99 см, масса тела 14-16 кг. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела мозга. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно - длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё несовершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, 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 (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возрастные особенности детей 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. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. 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.

Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка.

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

5. Целевые ориентиры уровня дошкольного образования сформированные в ФГОС.

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями воспитанников. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

1. ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
2. ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
3. ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
4. ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

5. у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
6. ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
7. ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Планируемые результаты освоения Образовательной программы ДОО конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) воспитанников.

II. Содержательный раздел.

1. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно - гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- 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;
- 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.

Занятия строятся по принципам:

- Принцип «открытого обучения». Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг - необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть - научить вставать, боится захлебнуться - научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку - научить нырять, пытается сделать вдох - научить дышать во время плавания и т.д.
- Принцип «учета ведущей деятельности». Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому - научить ребенка плавать. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем дошкольном возрасте).

– Принцип «от простого к сложному». Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений. Данный принцип - условие освоения ребенком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного выполнения упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

– Принцип «учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей». Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Требуется отказа от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

Эффективность занятию придает:

- наличие оптимального количества игровых и обучающих средств;
- умение и готовность наблюдать за детьми, заметить внутреннюю готовность ребенка к освоению новых, более сложных движений и действий;
- умение быть терпеливым, не навязывать ребенку новые упражнения, лишь косвенно, через деятельность других детей, вызвать его желание делать то, что и другие, стимулировать и поощрять самостоятельный выбор.

Методы обучения.

– **Словесные:**

Объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;

– **Наглядные:**

Показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов;

– **Практические:**

Предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

1. **Обще-развивающие и специальные упражнения «суша»:**

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. **Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:**

- передвижение по дну 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 опоры»:
- движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
4. Простейшие спады и прыжки в воду:
- спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;
 - прыжки ногами вперед;
 - прыжки головой 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.

Основной принцип обучения детей - учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке:

1. Формируют представление о спортивном способе в целом;
2. Разучивают отдельные движения;
3. Соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова:

1. Разучивание движений ног;
2. Разучивание движений рук;
3. Разучивание способа плавания в целом;
4. 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.

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 выше перечисленных средств у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2. Формы организации образовательной деятельности по плаванию.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Формы работы:

- Занятие
- Игра – тренировка
- Игра - соревнование

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

№	Задачи, результат	Возраст детей
I Этап	Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение воды: безбоязненное и уверенное умение передвигаться по дну с помощью взрослого и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть.	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).	Средний дошкольный возраст.
III Этап	Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV Этап	Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и подготовительный к школе возраст.

В МБОУ «СОШ №71» г. Брянска Дошкольное Отделение детский сад «Гармония» используются следующие виды организованной образовательной деятельности на занятии по плаванию: 1) традиционная; 2) сюжетно-игровая; 3) тренировочная; 4) построенная на одном способе плавания; 5) игровая; 6) аква-аэробика; 7) оздоровительное плавание; 8) контрольная.

Формы организации ООД по плаванию:

– Развлечения; - Спортивные эстафеты; - Праздники.

План спортивных развлечений и праздников.

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	30 мин
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

3. Целевые ориентиры возможных достижений детей по плаванию.

Специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к концу дошкольного образования:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

Вторая младшая группа (3 - 4 года)

Возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Начинается первый этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения:

- Научить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить не бояться входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде
- Делать попытки лежать на воде
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки:

- пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться;
- принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения:

- знать основные правила поведения, соблюдать их;
- реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети II младшей группы могут:

1. Погружать лицо и голову в воду;
2. Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук;

3. Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
4. Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног;
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду;
6. Пытаться выполнять выдох с погружением в воду;
7. Прыгать по бассейну с продвижением вперед;
8. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
9. Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине;
10. Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа (4 - 5 лет)

В возрасте 4 - 5 лет начинается второй этап: 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, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку.

Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения:

- Продолжать учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться;
- принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения:

- знать основные правила поведения, соблюдать их;
- реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут:

1. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
2. Бегать парами.
3. Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
4. Делать попытку доставать предметы со дна.
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
6. Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
7. Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
8. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

9. Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

10. Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа (5 - 6 лет)

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

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить делать выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться;
- принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения:

- знать основные правила поведения, соблюдать их;
- реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут:

1. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
2. Бегать парами.
3. Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
4. Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
6. Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания.
7. Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
8. Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
9. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
10. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
11. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
12. Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

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.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться;
- принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения:

- знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

1. Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
2. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
3. Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
4. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
5. Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;
6. Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
7. Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.

8. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
9. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
10. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине,
11. Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
12. Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
13. Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам представлена в следующем разделе.

4. Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Тестовые задания мониторинга овладения плавательными навыками

(дети 3—4 лет)

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Методика проведения диагностики

1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук — произвольное, по 8 м.

Оценка:

- 4 балла — ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
3 балла — выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
2 балла — выполняет упражнения, держась за поручень;
1 балл — боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты. Оценка:

- 4 балла — ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
3 балла — погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
2 балла — погрузившись в воду, не открывает глаза;

1 балл — боится полностью погрузиться в воду.

3 Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

4 балла — ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла — правильно выполняет 1 выдох;

2 балла — не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл — выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

4 балла — ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль; 3 балла — проплывает 3 м; 2 балла — проплывает 2 м;

1 балл — приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

ТЕСТЫ ОБУЧЕНИЯ (дети 4—5 лет)

Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

2. Лежание на груди.

3. Лежание на спине.

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

Методика проведения диагностики

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3—0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла — ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла — смог достать 2 предмета;

2 балла — смог достать 1 предмет;

1 балл — достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела — горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла — ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

- 3 балла — в течение 3—4 секунд;
- 2 балла — в течение 1—2 секунд;
- 1 балл — лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла — приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла — лежит на спине 3—4 секунды;

2 балла — лежит на спине 1—2 секунды;

1 балл — лежит с поддерживающими предметами.

4. Плавание с пенопластовой 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.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 6 м;

3 балла — 4 м;

2 балла — 3 м;

1 балл — менее 2 м.

ТЕСТЫ ОБУЧЕНИЯ (дети 5—6 лет)

Тестовые задания

1. Скольжение на груди.

2. Скольжение на спине

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

4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди.

Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла — 3 м;

2 балла — 2 м;

46

1 балл — 1 м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на

спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо — на поверхности воды.

Оценка:

- 4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла — 3 м;
- 2 балла — 2 м;
- 1 балл — 1 м.

3. Плавание с пенопластовой 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.

Оценка:

- 4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;
- 47
- 3 балла — 11—13 м;
- 2 балла — 8—10 м;
- 1 балл — менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное. Оценка:

- 4 балла — ребенок проплыл 6 м и более;
- 3 балла — 4 м;
- 2 балла — 3 м;
- 1 балл — менее 2 м.

ТЕСТЫ ОБУЧЕНИЯ (дети 6-7 лет) Тестовые задания.

- 1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
- 2. Плавание кролем на груди в полной координации.
- 3. Плавание кролем на спине в полной координации.
- 4. Плавание произвольным способом.

3.5. Методика проведения мониторинга

- 1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

- 4 балла - ребёнок проплыл 6 метров;
- 3 балла - 4 м;
- 2 балла - 3 м;
- 1 балл - менее 2 м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть 6 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками. Оценка:

- 4 балла - ребёнок проплыл 6 м;
- 3 балла - 4 м;
- 2 балла - 3 м;

1 балл - менее 2 м.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 6 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла - ребёнок проплыл 6м;

3 балла - 4 м;

2 балла - 3 м;

1 балл - менее 2 м.

4. Плавание произвольным способом.

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль; руки - брасс, ноги - дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла - ребёнок проплыл 6 м и более;

3 балла - 4 м;

2 балла - 3 м;

1 балл - менее 2 м.

III. Организационный раздел.

1. Особенности организации режима дня и двигательной активности для дошкольников.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Модель двигательного режима по всем возрастным группам.

Задачи:

Оздоровительные – обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья ребёнка.

Способствовать совершенствованию всех функций детского организма.

Образовательные – формировать основы физической культуры. Формировать у детей начальные представления о ЗОЖ.

Воспитательные – воспитывать интерес к различным видам двигательной деятельности. Способствовать развитию положительных волевых качеств у ребёнка.

Модель двигательного режима по всем возрастным группам	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные	Ежедневно 5	Ежедневно	Ежедневно 7	Ежедневно

мероприятия:	мин.	6 мин.	мин.	8 мин.
- гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика				
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц до 15 мин.	1 раз в месяц до 20 мин.	1 раз в месяц до 30 мин.	1 раз в месяц до 40 мин
Спортивный праздник	2 раза в год до 30 мин.	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Двигательный режим младшей группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 15 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 10 -15 мин

Физкультурный досуг	1 раз в квартал, 20-25 мин
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Двигательный режим средней группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5-6 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 20-25 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 15-20 мин
Физкультурный досуг	1 раз в квартал, 20-25 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год, 45 мин.
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Двигательный режим старшей группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин.
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-25 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.

Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 30 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 15-20 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 30 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год, 1 час
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Двигательный режим подготовительной группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-25 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 35 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 20-25 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 35-40 мин.
Физкультурный праздник	2 раза в год, 1 час
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста в МБДОУ разработана рациональная модель двигательной активности детей.

2. Особенности организации предметно-пространственной среды по плаванию. Паспорт бассейна.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Предметно-развивающая среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- Спасательные круги; - Плавательные доски; - Нарукавники; - Сачок спасательный;

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий: 1) Надувные игрушки; 2) Резиновые и пластмассовые игрушки; 3) Мелкие тонущие игрушки; 4) Мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Список плавательного инвентаря:

№	Наименование инвентаря	Кол-во (шт,пар)
1.	Круг плавательный маленький d – 51 см (1 шт на ремонтные работы)	9 -1
2.	Круг плавательный большой d – 61см	20
3.	Мяч надувной большой 105 см (надутые)	2
4.	Мяч надувной маленький (надутые)	8
5.	Плавающий обруч: 4 – красный; 1- синий; 5 – желтый	10
6.	Обруч простой: 1- желтый; 1- синий; 1- красный; 1- зеленый; веревка	4
7.	Круг плавательный в упаковке:	10
8.	Мяч надувной в упаковке малый d- 41/16см	20
9.	Мяч надувной в упаковке большой d- 61/24 см	2
10.	Лопатки плавательные 40 шт (синего цвета)	20пар
11.	Доски для плавания прямоугольные: 10- черн; 5- голуб; 5- красн	20
12.	Доски плавательные округлые: 5- желт; 5- зелен; 5- красн; 5- син	20
13.	Колобашка (поплавок) серо-голубая	20
14.	Аква-нудл длинный: 2-голуб; 2- желт; 1- фиол; 1- зелен; 1- красн; 1- оранж	8
15.	Аква-нудл короткий: 4- желт; 4- голуб; 3- фиол; 3- красн; 3- зел; 3- оранж	20
16.	Соединительный элемент для нудлов желтые	10
17.	Нудл пищалка (конь морской, жираф) 6- кран; 5-синие; 3-желт; 6-зелен	20
18.	Игрушка надувная Фламинго	6
19.	Игрушка надувная Касатка	1
20.	Игрушка надувная Утенок	1
21.	Игрушка надувная Рыбка	5

22.	Игрушки надувные Черепашки	2
23.	Игрушки мягкие: 4- осьмин; 3- краба; 1- акула; 1- черепаха; 3- звезды; 7- рыбки; 1- пингвин	20
24.	Мячики маленькие: 7-желт; 11-роз; 7- гол; 12- син; 9-крас; 4- оранже; 9- зелен; 6 фиол	65
25.	Сачок (спасательный)	2
26.	Набор “Маска+Трубка”: 3- черн; 2-зел; 2- желт; 2-син; 7- оранже	16
27.	Нарукавники	40 шт 20 пар
28.	Ласты	32 шт 16
29.	Стекло-домкрат одинарный	4
30.	SPR-говрики противоскользящие (зеленые)	2
31.	Флажки красные (веревочка)	3
32.	Шапочка для плавания бело-голубая	10
33.	Шапочка для плавания розово-черная	5
34.	Шапочка для плавания черно-жёлтая	5
35.	Кольце-брос (крестовой)	1
36.	Подводные палочки	10
37.	Тонущая водоросль: 2- желт; 2- зелен; 2- оранже	6
38.	Тонущий дельфин: 3- желт; 3- красн; 3- синий	9
39.	Трос для бассейна (разноцветный)	3
40.	Грузик белый	7
41.	Кольцо для баскетбола надувное (в комплекте 2 надув. Баскет. Мяча)	2
42.	Пластинка квадратная	3
43.	Доска для плавания в виде цветка (плот)	1
44.	Пояс-поплавок складной(черепашка)- разноцветные: зел, оранже, голуб, роз.	20
45.	Веревка(пожарная) узелки	1
46.	Крепление для плотика (розово- черный, 6 дырок) (комплект 2 шт)	4
47.	Водный термометр (белый)	2

Оборудование инвентарной

48.	1	Стеллаж (пластиковый с зел. сеткой) № 410136202000215	1
49.	2	Стеллаж железный	2
50.	3	Стойка для нудлов (железная на колесиках) № 410138202000472	1
51.	4	Стойка для надувного круга (красные на колесиках)	2
52.	5	Пылесос INTECH (2 шланга) (набор для очистки больших бассейнов)	1
53.	6	Спиральные ворота	1
54.	7	Шкаф пожарный (Брандспойт)	1
55.	8	Огнетушитель «Атлант» пломба 11.20 (порошковый)	2
56.	9	Спасательные круги оранжевые (пластмассовые) на держателе	3

Холл

57.	1.	Стенд (бело-синий)- 5 отсеков (А4)	1
58.	2.	Набор Бизибордов (рыбки) № 410138202100090	4
59.	3.	Банкетка (Пуфы) 2шт- зеленые, 1- желтая	3
60.	4.	Интерактивный экран (Коричневый) № 410128202000235	1

Предметно-пространственная среда представлена в паспорте бассейна. Смотрите Приложение 1.

3. Санитарные нормы бассейна.

При организации плавания детей используется бассейн, отвечающий требованиям к плавательным бассейнам, их устройству, эксплуатации и качеству воды.

Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Особенности организации образовательного процесса в дошкольном возрасте обусловлена спецификой возраста, развитием, климато - географическими условиями проживания, наличием приоритетных направлений, согласия родителей, требованиями СанПиН 2.4.1.1660-13.

Форма занятий - подгрупповая. Продолжительность каждого занятия: во младшей группе - 15 минут; в средней группе - 20 минут; в старшей группе - 25 минут; в подготовительной к школе группе – 25-30 мин.

Нагрузка варьируется в зависимости от сезонности, физического развития детей и усвоения ими пройденного материала.

Занятие проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей вещей, необходимых для купания.

Воспитатель и помощник воспитателя перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

4. Обеспечение безопасности образовательной деятельности по плаванию.

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

Большая роль в подготовке и проведении образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Они работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом, ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, повторяют правила поведения в бассейне, непосредственно следят за дисциплиной во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

До начала организации плавания в бассейне, воспитанников надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде на вводном (первом) занятии. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь занимающимся.

Обеспечение безопасности при организации плавания с воспитанниками 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 проводить образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 6-12 (15 человек, подготовительная к школе группа) человек.
- допускать воспитанников к образовательной деятельности только по справке (с разрешения врача) и согласия родителей.
- приучать воспитанников выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- проводить поименно перекличку - до входа в воду и после выхода из нее.
- научить воспитанников пользоваться спасательными средствами.
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за воспитанниками, и видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- 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.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения воспитанниками правил обеспечения безопасности образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила:

Правила поведения в бассейне:

- посещать бассейн можно при наличии плавательной и гигиенической атрибутики, (смотреть ПАМЯТКА В БАССЕЙН);
- в раздевалке вещи не разбрасываем, вешаем на крючки, раскладываем в отсеки;
- не бегать в помещении бассейна, раздевалке, душевой;
- заходить в бассейн можно только после душа;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- не кричать;
- внимательно слушать задание и выполнять его;

Правила поведения во время купания:

- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не наталкиваться друг на друга;
- не топить друг друга;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не садиться друг на друга;
- хватать за руки и за ноги;
- не нырять навстречу друг другу;
- проситься выйти по необходимости;
- громко не кричать,
- выходить из воды быстро по команде инструктора;
- не звать нарочно на помощь;

Организация безопасности образовательной деятельности по плаванию представлена в Приложении 1. Паспорт бассейна.

IV. Дополнительный раздел.

1. Методическое обеспечение образовательной области физическое развитие.

Литература.

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е.А., Богина Т.П. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей. – М.: Просвещение, 1991, 157 с.
2. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду.- СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 80 с.
3. Интернет ресурсы, программы других педагогов страны.
4. Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать». М.: Просвещение, 1985 г.
5. Рыбак М.В., Занятия в бассейне с дошкольниками.- М.: ТЦ Сфера, 2012.-96 с. (Растим детей здоровыми).

2. Приложение 1. Паспорт бассейна.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
БРЯНСКАЯ ГОРОДСКАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 71» г. Брянска (МБОУ СОШ № 71 г. Брянска)
детский сад «Гармония»
ул. Н.М. Грибачева, строение 2, г. Брянск, 241001 e-mail: 7132br@mail.ru
ОКПО 41996649; ОГРН 1193256007746; ИНН/КПП 3257071560/325701001
Телефон: 8(4832) 32-70-71

ПАСПОРТ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА



Составитель:
Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории
Батракова Ольга Анатольевна

г. Брянск 2021г.

I. Общее положение

Плавательный бассейн МБОУ «СОШ №71» г. Брянска Дошкольное Отделение детский сад «Гармония», предназначен для проведения занятий по физической культуре раздел «Плавание» лиц от 3 до 7 лет.

Он относится к виду бассейнов: «Для приучения к воде детей дошкольного и младше школьного возраста (глубиной до 0,6 м)»;
тип бассейна: «рециркуляционный – скиммерный», оборудован системой водообмена оборотного типа.

Эксплуатация бассейна осуществляется в соответствии с Санитарными Правилами СП 2.1.3678-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» **Пунктом VI: Санитарно-эпидемиологические требования к предоставлению услуг в области спорта, организации досуга и развлечений**, действующие с 01.01.2021г. до 01.01.2027г. и Санитарные правила и нормы Сан ПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», действующие с 01.03.2021 до 01.03.2027г.

Для обеззараживания воды использован метод хлорирования.

Очистка и обеззараживание воды в бассейне осуществляется фильтрацией без коагулянта и вводом обеззараживающего агента.

Водоподготовка бассейна предусмотрена путем ее фильтрации с добавлением специальных химических реагентов (обеспечивающих корректировку уровня рН и обеззараживание), подаваемых посредством автоматической дозирующей станции. Обработки воды в системе рециркуляции происходит до достижения качества, требуемого СанПиНом.

Время заполнения бассейна 1 час.

Система фильтрации для очистки, обеззараживания и распределения воды располагаются в цокольном помещении основного здания.

Гигиенические нормативы микроклимата в помещениях плавательного бассейна регулируются с помощью системы вентиляции - приточно-вытяжная и сушителя воздуха- ROYL CLIMA.

С учетом проекта бассейна - Площадь водного зеркала бассейна - 19,8м², а так же санитарных правил СП 2.1.3678-20 Приложение 4.- Площадь зеркала воды на 1 человека в детских бассейнах составляет 3 м, в чашу бассейна допускается 6 - человек. Занятия проводятся на строго ограниченной территории бассейна.

II. Характеристика бассейна

Плавательный бассейн, Дошкольное Отделение детский сад «Гармония» МБОУ «СОШ №71», предназначен для физкультурно - оздоровительных занятий и располагается на 1 этаже.

В комплектацию бассейна входит 14 помещений: 1) Фойе, 2) Раздевалка «Мальчиков», 3) Туалет «Мальчиков», 4) Душевая «Мальчиков», 5) Раздевалка «Девочек», 6) Туалет «Девочек», 7) Душевая «Девочек», 8) Инструкторская, 9) Туалет в инструкторской, 10) Душевая в инструкторской, 11) Инвентарная, 12) Комната «Медицинской сестры», 13) Комната «Лаборантская», 14) Помещение «Плавательной чаши бассейна».

Система водоподготовки бассейна выполнена по рециркуляционной схеме в соответствии с требованиями СП 2.1.3678-20 **Пунктом VI:** «Санитарно-эпидемиологические требования к предоставлению услуг в области спорта, организации досуга и развлечений».

Исходные данные бассейна:

Максимальные габаритные размеры зеркала воды бассейна составляют 6,6х3м;

Площадь водного зеркала бассейна - 19,8м²;

Уровень зеркала воды бассейна находится на относительной отметке ±0,000м.

Объем воды в бассейне $V=13,86\text{м}^3$;

Глубина $h=0,6\text{м}$ с уклоном до 0,8м.

Температура воды- 30-32оС (Санитарные правила СП 2.1.3678-20)

Температура воздуха:

- 1) в бассейне – на 1-2 градуса оС выше, чем температура воды в бассейне;
- 2) в раздевалке и душевой – не ниже 25 оС
- 3) в туалете – 19-21 оС
- 4) относительная влажность воздуха – до 65% , согласно (Сан ПиН 1.2.3685-21).

В соответствии технического задания принята:

-оборотная (рециркуляционная) система водообмена в бассейне;

- подпитка свежей водой;

-обработка воды (работа системы водоподготовки) ведется круглосуточно;

-единовременная пропускная способность (допустимая нагрузка) 6 чел. в смену.

Расчетный расход горячей воды – 11,61 м³/сут, в том числе:

- на бассейн (души, мытье обходных дорожек)-2,16 м³ /сутки.

Характеристика помещений бассейна

№	Название	Описание
1.	Фойе	Стенд информационный (бело-синий)- 5 отсеков (А4); Набор Бизибордов (рыбки) 4шт; Банкетка (Пуфы) 3 шт; Интерактивный экран 1шт.
2.	Раздевалка «Мальчиков»	Вешалка- скамья, Обувница (20 ячеек), Стул «Медисон», Сушилка для волос, Раковина, Зеркало, Мыльница настенная, Розетка, Противоскользящие коврики (серые) ; 3,90 м-1шт.
3.	Туалет «Мальчиков»	Сушилка для рук G-TEQ8814PW, Водонагреватель ZERTEN, Раковина, Унитаз, Набор туалетный (ершик поддон), Мусорка, Мыло жидкое.
4.	Душевая «Мальчиков	Смесители- 2 шт, Душевые поддоны 2 шт, Перегородка душевая - 1 шт, SPA-коврики противоскользящие (зеленые) - 2 шт, Сушилка труба, Противоскользящие коврики (серые) 1,5 м-1шт.
5.	Раздевалка «Девочек»	Вешалка- скамья, Обувница (20 ячеек), Стул «Медисон», Сушилка для волос, Раковина, Зеркало, Мыльница настенная, Розетка, Противоскользящие коврики (серые) 2,15м -1шт; 90см- 1-шт,
6.	Туалет «Девочек»	Сушилка для рук G-TEQ8814PW, Водонагреватель ZERTEN, Раковина, Унитазы, Набор туалетный (ершик поддон), Мусорка, Мыло жидкое.
7.	Душевая «Девочек»	Смесители- 2 шт, Душевые поддоны - 2 шт, Перегородка душевая -1 шт, SPA-коврики противоскользящие (зеленые) - 2 шт, Сушилка труба, Противоскользящие коврики (серые) 1,25м- 1шт.
8.	Инструкторская	Шкаф (верхняя одежда) -1 шт, Рабочий стол- 1шт, Стул синий – 1 шт, Обувница (20 ячеек), Фен(CentekProfessional Hotel Line, Раковина, Мусорка, Часы электронные, Пульт управления вентиляции бассейна, Пожарная СТОП кнопка(коридор инструктор.), Пожарные динамики.
9.	Туалет в инструкторской	Шкаф (верхняя одежда) -1 шт Раковина, Унитаз, Мусорка, Набор туалетный (ершик поддон), Уборочный инвентарь и очистительные средства.
10.	Душевая в инструкторской	Смеситель, Душевой поддон - 2 шт,

		Сушилка труба.
11.	Инвентарная	Смотрите IV раздел «Учебно-материальное пособие», Пожарная СТОП кнопка.
12.	Комната «Медицинской сестры»	Карнизы (жалюзи) Цветные: бел,желт,зел., Зеркало, Стул синий – 1 шт, Столешница, УЛЬТРА –ЛАЙТ Феропласт, Световые лампы настенные- 1шт, Часы электронные, Батарея отопительная - 1шт, Пожарные динамики.
13.	Комната «Лаборантская»	Карнизы (жалюзи) Цветные: бел,желт,зел., Зеркало, УЛЬТРА –ЛАЙТ Феропласт, Световые лампы настенные, Стул синий – 1 шт, Лампа на штативе: (ENEKTe.mcb.45.2 standard) , Стол (Шкаф подвесной), Химический шкаф, Раковины- 2 шт, Пульт управления вентиляции в лаборантской, Батарея отопительная-1шт, Пожарная СТОП кнопка (коррид лаборантская), Пожарные динамики.
14.	Помещение «Плавательной чаши бассейна»	Часы электронные, Карнизы (жалюзи) Цветные: бел,желт,зел., Противоскользящие коврики (серые) 6,35м-1; 8,40м-2; 3,50м-1, Батареи отопительные- 3 шт, Лестницы метал (спуск в бассейн), Поручни (вдоль бортов) 5м60см, Питьевой фонтан, Спасательные круги оранжевые (пластмассовые) на держателе, Пожарные динамики – 2 шт.

III. Технология системы подготовки бассейна

Заполнение исходной воды в чашу бассейна производится из системы водоснабжения автоматически через камеру автодолива скиммеров из трубопровода. Воду заполняют до середины скиммеров, после необходимо включить циркуляционный насос, подающий воду на фильтры и систему обеззараживания.

В напорный трубопровод подаются специальные химические реагенты для дезинфекции воды, посредством автоматической дозирующей станции (система фильтрации). Дозирование происходит автоматически с постоянным проведением автоматического контроля за значением рН, концентрацией свободного хлора в воде бассейна. Отфильтрованная вода подогревается в теплообменнике до необходимой температуры (автоматический контроль за температурой нагреваемой воды).

Циркуляционная вода подается через систему фильтрации в бассейн боковыми форсунками возврата. Также к скимерам подводится подпиточная вода для восполнения уровня воды бассейна. Скиммер оборудован камерой автодолива, в которой установлен клапан автодолива поплавкового типа. Кроме этого у скиммеров предусмотрен переливной патрубок с отводом трубы в канализацию.

На трубопроводе обратного водоснабжения перед подачей на форсунки, установлен расходомер для контроля циркуляционного расхода. Так же установлен обратный клапан (перед насосами и перед форсунками) предотвращающий обратный ход воды при остановке (ремонт) рециркуляции воды.

Технологическая схема водоснабжения бассейна.

Бассейн оборудован системой водообмена обратного типа.

Продолжительность полной смены воды в ванне (19,8 м²) не более 0,5 часа при норме не более 0,5 час. При этом циркуляционный расход воды в системе обратного водоснабжения составит 27,72 м³/час.

Время заполнения бассейна 1 час.

IV. Противопожарный инвентарь

Перечень пожарного инвентаря:

№	Наименование	Количество
1.	Шкаф пожарный (Брандспойт)	1
2.	Огнетушитель «Атлант» пломба 11.20 (порошковый)	2
3.	Пожарная СТОП кнопка (Инвентарная, коридор. Инструк, пожарная дверь)	3
4.	Эвакуационный ВЫХОД	2
5.	Пожарные динамики	5
6.	Дымоуловители	27

V. Состав аптечки первой помощи

N п/п	Наименование вложения	Нормативный документ	Форма выпуска (размеры)	Количество (штук, упаковок)
1	<u>Средства для временной остановки наружного кровотечения и перевязки ран</u>			
1.1	Жгут кровоостанавливающий	ГОСТ Р ИСО 10993-99		1 шт.
1.2	Бинт марлевый медицинский стерильный	ГОСТ 1172-93	5 м x 7 см	2 шт.
1.3	Бинт марлевый медицинский стерильный	ГОСТ 1172-93	5 м x 10 см	2 шт.
1.4	Пакет перевязочный стерильный	ГОСТ 1179-93		1 шт.
1.5	Лейкопластырь бактерицидный	ГОСТ Р ИСО 10993-99	менее 4 см x 10 см	2 шт.
1.6	Лейкопластырь бактерицидный	ГОСТ Р ИСО 10993-99	менее 1,9 см x 7,2 см	10 шт.
1.7	Лейкопластырь рулонный	ГОСТ Р ИСО 10993-99	мен. 1 см x 250 см	1 шт.
2	<u>Средства для сердечно-легочной реанимации</u>			
2.1	Устройство для проведения искусственного дыхания "Рот - Устройство - Рот"	ГОСТ Р ИСО 10993-99		1 шт.
3	<u>Прочие средства</u>			
3.1	Ножницы	ГОСТ Р 51268-99		1 шт.
3.2	Перчатки медицинские	ГОСТ Р ИСО 10993-99 ГОСТ Р 52238- 2004 ГОСТ Р 52239-2004 ГОСТ 3-88	Размер не менее М	1 пара
3.3	Футляр			1 шт.