

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №41 «РОСИНКА»**

12-04

Приложение к образовательной программе
дошкольного образования

ПРИНЯТА

Советом педагогов

Протокол от «31» августа 2022 г. № 01

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий _____ Р.А. Ротова

«_____» _____ 20_____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
физического развития (плавание)
на 2022-2023 учебный год**

Инструктор по физической культуре
(плавание) Неничас В.И.

г. Нижневартовск

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цель и задачи реализации Программы
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы
1.4.	Характеристики особенностей развития детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы
РАЗДЕЛ II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1.	Описание образовательной деятельности
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы
2.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников
2.5.	Перспективный план непосредственно образовательной деятельности
РАЗДЕЛ III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания
3.2.	Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе
3.3.	Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников
3.4.	Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию
3.5.	Обеспечение безопасности НОД по плаванию
3.6.	Расписание образовательной деятельности
3.7.	Список использованной литературы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Под рабочей программой понимается нормативно-управленческий документ, характеризующий систему/модель образовательной деятельности участников образовательных отношений по достижению планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования с учетом ФГОС ДО.

Рабочая программа является составной частью образовательной программы дошкольного образования и призвана обеспечить целенаправленность, систематичность, последовательность в работе педагога по раскрытию ее содержания через совместную и самостоятельную деятельность.

Рабочие программы в Организации в обязательном порядке разрабатываются на учебный год. Реализуются в течение учебного года, согласно расписанию в полном объеме. Разрабатываются и утверждаются в Организации не позднее 1 сентября нового учебного года.

Главной целью рабочей программы является реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с установленным количеством часов учебного плана.

Основными задачами рабочей программы являются:

- определение содержания, объема, порядка изучения материала с учетом целей, задач и особенностей образовательной деятельности Организации и контингента воспитанников;
- обеспечение преемственности содержания между годами обучения;
- отражение индивидуальности педагогической деятельности с учетом конкретных условий Организации, образовательных потребностей и особенностей развития воспитанников.

Основными функциями рабочей программы являются:

- нормативная (рабочая программа должна быть в обязательном порядке выполнена в полном объеме);
- целеполагания (определяет ценности и цели, ради достижения которых она введена в образовательный процесс);
- содержательная (фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению воспитанниками);
- процессуальная (определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения);
- оценочная (выявляет уровни достижения результатов освоения Программы в условиях реализации ФГОС ДО).

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» (плавание) образовательной программы дошкольного образования МАДОУ города Нижневартовска ДС №41 «Росинка» на 2022/2023 учебный год (далее - Программа) является документом, с учетом которого осуществляется образовательная деятельность в группе общеразвивающей направленности младший

дошкольный возраст (от 3 до 4 лет), средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет), старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет), старший дошкольный возраст (от 6 лет и до окончания образовательных отношений).

Программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии с введением в действие ФГОС.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физического развития.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации и проведению плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В МАДОУ детский сад проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- Организованную образовательную деятельность по плаванию;
- Развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует 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.

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

Данная программа разработана в соответствии с следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», ст. 48, ч. 1, п. 1
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)
- Устав ДОУ

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 Программареализуетидеюобъединенияусилийродителейипедагоговдляуспешного решенияоздоровительныхивоспитательно-образовательныхзадачпоосновнымнаправлениям развития ребенка. Программа обеспечивает единство целей и задач процессаобразованиядетейдошкольноговозраста. Строитьсясучетомпринципаинтеграции,чтопозволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать,в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностямиобразовательныхобластей;основываетсянакомплексно-тематическомпринципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательногопроцессанаадекватныхвозрастуформаработысдетьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всемирнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетаниезанятийвбассейнесрациональнымрежимомдеятельностииотдыхадетейможетдатьположительныйрезультатвукрепленииихздоровьяизакливанияорганизма.Задачейзанятийпоплаваниюявляетсяне только закаливаниеорганизмадетей,нотакжепредоставлениеимвозможностьнаучиться плавать,преодолетьчувствострахאיבоязньглубины.Успешностьобучениядошкольниковплаваниюистепеньегооздоровительноговливания зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к егоорганизации,обеспеченымерыбезопасности,выполненынеобходимыесанитарно-гигиеническиеправила.Основное содержаниепрограммысоставляютфизическиеупражнения,игрыиигровыеупражнения,освоениекоторыхпомогаетдетямнаучитьсяосновнымнавыкамплавания.

Программаориентировананаподдержаниеположительногоэмоциональногоотношениядетейкзанятиямнавсехэтапахобучения,стремлениюк тому,чтобыупражненияи игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности,стремлениюнаучитьсяплавать.Детейучатосознаватьценностьздоровогообразажизни,бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасногоповедениянаводе.

Программаопределяетсодержаниеиорганизациюобразовательногопроцессапореализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) длядетей следующих возрастных групп: - младшей - средней - старшей - подготовительной. Срокиреализациипрограммы:2022-2023учебныйгод(сентябрь 2022-май2023года).

Эффективность плавания в физкультурно-спортивной работе с детьми дошкольноговозраста.Плавание-одноизсредств,способствующихразностороннемуфизическомуразвитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительнорасширяетвозможностиопорно-двигательногоаппарата.Онаявляетсяоднимизлучшихсредствзакаливания иформирования правильнойосанки ребенка.

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

Оздоровительные:

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

Образовательные:

1. формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
2. учитывать плавательными навыками умения, умения владеть своим телом в непривычной среде;
3. развивать физ. качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

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

Ожидаемые результаты:

укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости; расширение адаптивных возможностей детского организма; повышение показателей физического развития детей; расширение спектра двигательных умений и навыков в воде; формирование основных плавательных навыков;

развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;

развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувств радости и удовольствия от движения;

формирование нравственно-волевых качеств.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Реализация целей и задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определенной 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 процессе их совершенствования (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовании лучшему их усвоению);
- принцип доступности - предполагает постепенное возмещение требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Подходы к формированию Программы:

1. *Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

2. *Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

3. *Деятельностный подход.* Деятельность — основа, средство и условие развития личности, это целостное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организации деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

4. *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания,

асдругой– егосредством.

6. *Компетентностный подход.* Основным результатом образовательной деятельностистановится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способностивоспитанниковсамостоятельнодействоватьприрешенииактуальныхпроблем, т.е.бытьготовым:решатьпроблемывсфереучебнойдеятельности;объяснятьявлениядействительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни;решатьпроблемы,связанныесреализациейопределённых социальныхролей.

7. *Культурологический подход* –методологическоеоснованиепроцессавоспитания,предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, егокультуруи этническиеособенности.

1.4. Характеристика особенностей детей дошкольного возраста

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Характеристикавозрастныхособностейразвитиядетейдошкольноговозрастанеобходимадляправильнойорганизацииобразовательногопроцесса,каквусловияхсемьи,так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенкадошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее,чемувзрослого,асамисокращенияпроисходятчерезменьшиепромежуткивремени.Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а прирастяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенканежелательныдлительнымышечныенапряженияиоднообразныестатическиенагрузки.Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку вцикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательночередуются.Занятияплаваниемблагоприятновливаютнаважнейшиесистемыжизнеобеспеченияребенка.

Характеристика особенностей детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательнойсистемы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено,поэтомулёгочнаявентиляцияограничена.В3-4годауребёнкамногедвижениярезкии угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышцкратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.На четвёртом году жизниребёноквладеетбольшимобъёмомдвигательныхнавыков,способенсовершатьдостаточносложныедвигательныедействия,соблюдаяопределённуюпоследовательность.Детейхарактеризуетбольшаяосознанностьвосприятияпоказадвиженийисловесногопояснения, что положительно

сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность работы разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений

Характеристика особенностей детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, 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.

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

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

Характеристика особенностей развития детей старшего возраста (от 6 и до окончания образовательной деятельности)

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 двигательных, физических упражнений, улучшает качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Младший дошкольный возраст (3-4 лет)
1. Знают свойства воды
2. Знакомы с правилами поведения на воде.
3. Смело входят в воду самостоятельно окунаются.
4. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).
5. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаются с головой.
6. Могут открывать глаза в воде.
7. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
8. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упор лёжа на руках на суше и в воде.
средний дошкольный возраст (4-5 лет)
1. Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде).
2. Уверенно погружаются в воду с головой.
3. Без боязни открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.

4. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох сделать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох полным продолжительным выдохом 5-6 раз.
5. Освоено скольжение с предметом в руках задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.
6. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся без боязни держаться на воде.
7. Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упор лёжа на груди и упоры.
8. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и в воде, на месте и в ходьбе.
9. Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.
старший дошкольный возраст (5-6 лет)
1. Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.
2. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
3. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.
4. Скользят на груди и на спине с поворотом на 180.
5. Разучили технику поворотов во время скольжения и плавания кролем, простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.
6. Освоили дыхание с поворотом головы в сторону.
7. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
8. Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
9. Стремятся проплыть всё большие и большие расстояния.
старший дошкольный возраст (6-7 лет)
1. Знают правила безопасности на воде. Имеют представления о технике плавания.

2. Совершенствуются ранее приобретённые навыки и умения.
3. Регулярно чередуют вдох и выдох в воду.
4. Совершенствуют дыхание, споворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.
5. Плавают кролем на груди с полной координацией.
6. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движением рук при плавании кролем на груди.
7. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.
8. Умеют выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
9. Закреплены техника поворотов.
10. Учатся скольжению, работая руками, ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
11. Учатся плавать брассом с полной координацией.
12. Развит энергичный и продолжительный выдох в воду.
13. Игру в водное поло.
14. Плавают на груди, выполняя движения ногами дельфином.
15. Плавают в ластах, в маске, трубкой.
16. Выполняют спад борта.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

Дошкольное образование в МАДОУ г. Нижневартовска ДС №41 «Росинка» направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее – образовательные области):

- социально – коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно - эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Физическое развитие

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

№ п/ п	Образовательная область Физическое развитие	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	
		Содержание	Средства, педагогические методы, формы работы с детьми
1.	Приобретение опыта в двигательной деятельности детей (упражнения, направленные на развитие координации, гибкости)	<ul style="list-style-type: none"> *Комплексы упражнений на суше. *Комплексы упражнений в воде. *Специальные упражнения для освоения разных способов 	<ul style="list-style-type: none"> *Беседы, занятия, подвижные и спортивные игры. *Игры-эстафеты. *Спортивные развлечения и праздники. *Упражнения, игры для ознакомления со свойствами воды. *Упражнения для специальной подготовки. *Использование элементов прикладного плавания.

	<p>Упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.</p>	<p>плавания. *Особенности способов плавания. *Сведения о физических качествах. *Элементы прикладного гоплавания.</p>	<p>*Разучивание комплексов упражнений на суше. *Диагностирование (для самооценки). *Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьеформирующие технологии. *Технологии обучения здоровому образу жизни Подвижные и спортивные игры Различные гимнастики Физкультурные занятия Проблемно-игровые занятия Коммуникативные игры Самомассаж</p>
	<p>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</p>		

	<p>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>	<ul style="list-style-type: none">*Правила поведения на воде.*Свойства воды.*Представления о движениях в воде.*Способы закаливания.*Традиции оздоровления.*Польза плавания.*Водные виды спорта.*Значение воды в жизни человека.*Гигиенические навыки, правила.*Безопасность на воде.	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2.	<p>Социально-коммуникативноеразвитие. Социально-коммуникативноеразвитие направлено на усвоениенорм и ценностей, принятых вобществе, включая моральные инравственныеценности;развитиеобщенияи взаимодействия ребенка совзрослымиисверстниками; становление самостоятельности,целенаправленностии саморегуляции собственныхдействий; развитиесоциальногои эмоционального интеллекта,эмоциональной отзывчивости,сопереживания, формированияготовностиксовместной деятельностисосверстниками.</p>	<p>*Положительноеотношение к физическимупражнениям иподвижнымиграм. *Привычка к здоровомуобразужизни. *Безопасностьнаводе.</p>	<p>*Подвижные и спортивныеигры. *Игры-эстафеты. *Командныесоревнования. *Использование элементовприкладногоплавания. *Реализацияпроекта «Рисункинаводе». *Безопасныенавыки выполнения физическихупражненийприплавании. *Навыкиправильного поведения в экстремальныхситуациях.</p>
3.	<p>Познавательное Развитие Познавательное развитиепредполагает развитие интересовдетей, любознательности ипознавательной мотивации;формированиепознавательных действий, становление сознания;развитиевоображения творческой активности;формирование первичныхпредставлений о себе, другихлюдях, объектах окружающегомира, о свойствах и отношенияхобъектов</p>	<p>*Свойстваводы. *Пользаплавания. *Водныевидыспорта. *Значение воды в жизничеловека.</p>	<p>*Беседы,занятия.</p>

	<p>окружающего мира(форме,цвете, размере, материале, звучании, ритме,темпе, количестве, числе, частии целом, пространстве ивремени, движении и покое,причинах и следствиях и др.),представлений о социокультурныхценностяхнашегонарод а, об отечественных традициях, опланетеЗемлякакобщемдоме людей,об особенностях её природы.</p>		
4.	Речевое Развитие	<p>*Интегрированные занятия с логопедом. *Формирование речевого дыхания.</p>	<p>*Игры на формирование речевого дыхания. *Звуковая гимнастика. *Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи через игры, постановки, праздники на воде.</p>
5.	Художественно-Эстетическое Развитие. Становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализация самостоятельной творческой деятельности детей.	<p>*Элементы синхронного плавания. *Комплексы упражнений на суше и в воде под музыкальное сопровождение.</p>	<p>*Развлечения и праздники. *Разучивание комплексов упражнений на суше и в воде.*Творческое самовыражение ребёнка через физическую активность.</p>

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой(безбоязненной и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно,совершат ьпростейшие действия, играть).	Ранний и младший Дошкольный возраст.
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать,лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.
III этап	
Обучение плаванию определенным способом(согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный И младший школьный возраст.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
-------	----------------

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

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет 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 самое главное безопасным. Бассейн так же 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 изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, «Гуди, как паровоз», «Задуй горящую свечу» (при изучении выдоха в воду); «Нырникакутка», «Вытянись в струнку», «Смотри, как убегает дно» (при обучении всплываниям и скольжениям); «Работай руками, как мельница», «Работай ногами, как лягушка».

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Воспитательно-образовательная работа с детьми в группах осуществляется в соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы ДОУ, на основе комплексной оценки состояния здоровья ребенка при поступлении в детский сад и в последующем динамическом наблюдении за ним педагогом - психологом, инструктором по физической культуре, инструктором по плаванию, педагогами группы.

Методы и средства реализации программы

Методы	Средства
Наглядные методы:	Наблюдаемые объекты, предметы, явления; наглядные пособия.
Метод иллюстрирования	Предполагает применение картинок, рисунков, изображений, символов, плакатов, карт, зарисовок.

Метод демонстрации	Связан с демонстрацией объектов, опытов, мультфильмов, видеофильмов и др.
Метод показа	Различные действия и движения, манипуляции с предметами, имитирующие движения и др.
<p>Методы практического обучения:</p> <p>Упражнения (устные, двигательные, графические, (для развития общей и мелкой моторики) и трудовые;</p> <p>Приучение;</p> <p>Технические и творческие действия.</p>	Скороговорки, стихотворения, музыкально-ритмические движения, дидактические игры, раздаточный материал для продуктивной и творческой деятельности.
<p>Методы проблемного обучения:</p> <p>Проблемная ситуация;</p> <p>Познавательное проблемное изложение;</p> <p>Диалогическое проблемное изложение;</p> <p>Эвристический или поисковый метод.</p>	Рассказы, содержащие проблемный компонент, картотека логических задач и проблемных ситуаций, объекты и явления окружающего мира, различный дидактический материал, материал для экспериментирования и др.

<p>Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ ситуаций, работа с книгой, разъяснение, поручение, увещание.</p>	<p>Устное или печатное слово:</p> <p>Фольклор: песни, потешки, заклички, сказки, пословицы, былины.</p> <p>Поэтические и прозаические произведения (стихотворения, литературные сказки, рассказы, повести).</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

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

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

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основные формы взаимодействия с семьей:

- Анкетирование родителей (законных представителей).
- Дни открытых дверей
- Индивидуальные и групповые консультации
- Родительские собрания

- Оформление информационных стендов
- Создание памяток
- Привлечение родителей организации физкультурных развлечений, конкурсов, праздников.

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

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

Задачи:

- Оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам воспитания и развития ребенка;
- Повышать педагогическую культуру родителей;
- Активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- Выявлять и транслировать положительный семейный опыт по воспитанию и развитию детей дошкольного возраста;
- Способствовать установлению доверительных отношений между родителями и коллективом детского сада.

Принципы взаимодействия с родителями:

- Целенаправленность - привлечение всех СОД к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-родительских отношений;
- Плановость, системность - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным;
- Дифференцированный подход - взаимодействие с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
- Индивидуальный подход - учет возрастных и психологических особенностей детей при взаимодействии с родителями;
- Сознательность, активность и дозирование – сознательное отношение родителей и детей к предлагаемым занятиям, получаемой информации;
- Стимулирование внутренних ресурсов семьи – настрой семьи на самопомощь путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми; Доброжелательность, открытость и партнерство - объединение усилий служб ДОУ и семьи для наиболее эффективного взаимодействия.

Ожидаемые результаты:

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей;
 Формирование социальных навыков по эффективному взаимодействию с ребенком на разных этапах его развития;
 Оптимизация детско-родительских отношений; Сохранение семейных ценностей и традиций;
 Возрастание интереса родителей к работе ДОУ, воспитанию детей, улучшению детско-родительских отношений;
 Рост удовлетворенности родителей педагогами, специалистами и ДОУ в целом.

Примерный план работы инструктора по физической культуре с семьями воспитанников на 2022-2023 учебный год

Цель: Привлечь родителей к общей физкультурно – оздоровительной работе.

Индивидуальные беседы, мастер класс, информация на сайте (памятки, консультации, рекомендации, собрания (показ занятия, доклад), игротека, совместные сезонные мероприятия (спортивные праздники), практические занятия, день открытых дверей, детско-родительский клуб «Физкультура всей семьей».

№	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	СРОК ВЫПОЛНЕНИЯ
1.	Информационно-справочные стенды: «Как помочь детям преодолеть страх воды» Консультация: «Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык!»	Сентябрь
2.	Выставка рисунков: «Я и моя семья на море»	Октябрь
3.	Оформление наглядной информации: «Влияние плавания на состояние здоровья детей». Консультация для родителей на тему: «Дыхательная гимнастика как подготовка к плаванию»	Ноябрь
4.	Буклеты для родителей: «Рекомендации по закаливанию»	Декабрь
5.	Консультация: «Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца и воды»	Январь
6.	Консультация: «Польза плавания для детей дошкольного возраста». Информационно-справочные стенды: «Игры и развлечения на воде»	Февраль
7.	Консультации для родителей «Закаливание-первый шаг на пути к здоровью» Информационно-справочные стенды: «Влияние занятий по плаванию на организм дошкольника»	Март
8.	Анкетирование: «Ваше мнение о закаливании и обучении вашего ребенка»	Апрель

	плаванию». Информационно-справочные стенды:«Правила безопасности на воде»	
9.	Консультация на тему «Безопасность у воды» Памятка для родителей о мерах безопасности на воде: «Выходной день на пляже»	Май

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей младшего возраста от 3 до 4 лет

Задачи:

1. Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием.
2. Создать представление о плавании.
3. Познакомить детей со свойствами воды.
4. Обучать различным видам передвижений в воде.
5. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды.
6. Способствовать формированию навыков личной гигиены.

Недели	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
№ НОД						
Каникулы	Экскурсия по бассейну	Поглаживание воды делать «волну»		Подуть на воду	Свободные игры с игрушками	Плавание на кругах с игрушками
1-2	Экскурсия по бассейну. Вход в о воду с помощью. Ходьба вдоль бортика держась за поручни.	Ударять ладонями по воде. Поливать игрушки водой. Поглаживание воды и делать волну.	Приседание в воду до плеч		Свободные игры с игрушками. «Дождик», «Поймай шарик».	Свободное плавание.
3-4	Самостоятельный вход в воду. Ходьба друг за другом	Удерживание воды в ладошках. Подбрасывания	Погружение плеч и подбородка в воду.		«Сделаем дождик», «Волны на море».	Свободное плавание

	держась за поручни.	вверх.				
--	---------------------	--------	--	--	--	--

Задачи:

1. Обучить погружению в воду с головой, без опоры с задержкой дыхания.
2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.
3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания.
4. Воспитывать самостоятельность.

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
5-6	Ходьба друг за другом без опоры.		Приседание до подбородка. Умывание лица.	Подуть на игрушку.	Маленькие и большие ножки», «Фонтаны».	Свободное передвижение с игрушкой.
7-8	Ходьба по кругу взявшись за руки.	Хлопки ладонками по воде «Ладушки».	Приседание с касание рукой дна. Умывание. Брызгание в лицо водой.	Продолжительный выдох на игрушку.	«Пузыри», «Достань дно рукой», «Птички моют носики», «Сделай ямку».	Свободное передвижение с игрушкой
9-10	Различные виды передвижения без опоры.	Подбрасывание воды.	Приседание до подбородка у опоры.		«Карусели»	Свободное передвижение с игрушкой
11-12	Различная ходьба: - руки за спину;	Круговые движения рук	Опускание лица в воду.	Подуть на игрушку.	«Солнышко и дождик»	Свободное передвижение с

	- руки за голову; - руки вытянуты вперед.	«Мельница». Движение рук из стороны в сторону.				игрушкой
--	----------------------------------------------	---------------------------------------------------	--	--	--	----------

Задачи:

1. Обучить однократному выдоху в воду.
2. Обучить открыванию глаз в воде.
3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания.
4. Совершенствовать передвижение без опоры.
5. Способствовать развитию смелости.

Недели	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
№ НОД						
13-14	Ходьба с движение рук: - вперед; -назад; -круговые движения.	Попеременно движение ног, в упоре лежа на груди, на спине.	Опускание лица в воду.	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Лягушата», «Жучок – паучок»	Свободное передвижение с игрушкой.
15-16	Ходьба вдоль бортика с работой рук вперед, назад.	Движение прямыми ногами, упоре лежа (на спине, на груди).	Опускание лица в воду	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Чья воронка глубже», «Смелые ребята»	Свободное передвижение с игрушкой

17-18	Ходьба с различным положением рук.	Движения рук из стороны в сторону.	Ладушки с водой. Погружение лица в воду.	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Насос», «Достань дно рукой», «Найди себе пару», «Бегом за мячом».	Свободное плавание с кругом.
19-20	Различная ходьба: - по кругу; - в рассыпную.	Упражнение «Мельница»	Упражнение «Насос»: - до плеч; - до подбородка; - с головой.	Упражнение «Пузыри». Дуть на игрушку. Задержка дыхания.	«Достань игрушку», «Солнышко и дождик»	Свободное передвижение с игрушкой

Задачи:

1. Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой у опоры («Поплавок», «Звездочка на груди», «Медуза»).
2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.
3. Совершенствовать открывание глаз в воде.
4. Развивать ловкость.

Недели	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
№ НОД						
21-22	Передвижение в воде: -«Ледокол»; -«Цапли»; -«Лодочки с веслами»;	Упражнение «Мельница». Попеременные движения «Лодочка».	Погружение с головой без поддержки.	Выдохи в воду у опоры.	«Достань игрушку»	Свободное передвижение с игрушкой.

	-«Спиной вперед»					
23-24		Попеременное движение рук. Вращение рук в разных направлениях.	Упражнение «Насос»: -до плеч; -до подбородка; - с головой.	Упражнение «У кого больше пузырей».	«Смелые ребята»	Свободное плавание с нарукавниками и кругами.
25-26	Ходьба вдоль бортика руки на поясе. Бег в рассыпную.		Погружение под воду у опоры, несколько раз подряд.	Упражнение «Пузыри». Дуть на игрушку. Задержка дыхания.	«Найди себе пару», «Бегом за мячом».	Свободное плавание с кругом.
27-28	Различные виды ходьбы: - «Цапля»; -«Лодочка»; -«Гусиный шаг».	Одновременное движение рук. Попеременное движение рук.	Многokrатное погружение под воду.	Многokrатные выдохи в воду с задержкой дыхания.	«Солнышко и дождик»	Свободное передвижение с игрушкой

Задачи:

- 1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.**
- 2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.**
- 3. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду.**
- 4. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.**

Недели	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
№ НОД						
29-30	Передвижение в воде: - «Гигантские шаги»; - «Цапли».	Вращение рук в различных направлениях.	Упражнение «Звездочка» на груди.	Выдохи в воду у опоры.	«Маленькие и большие ножки»	Свободное передвижение с игрушкой.
31-32	Различные виды перемещения в воде: - по кругу; - в рассыпную.	Движение рук как при плавании способом кроль.	Погружение с открывание глаз в воде у опоры.	Выдохи в воду у опоры. Задержка дыхания под водой.	«Найди пару»	Свободное плавание с нарукавниками и кругами.

Задачи:

1. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине с поддержкой.
2. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры.
3. Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры.
4. Способствовать развитию гибкости.

Недели	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
№ НОД						
21-22	Различные передвижения в воде с движением рук, как при плавании способом «Кроль», «Брасс».	Имитационные движения ног, как при плавании «Кроль», на груди держась за	Опираясь руками о дно, принимать горизонтальное положение.	Многократные выдохи в воду. Задержка дыхания.	Открывание глаз в воде.	Свободное передвижение с игрушками.

		поручни.				
23-24	Ходьба с различным положением рук.	Упражнение «Крокодил» с работой ног, как при плавании «Кроль».		Множественные выдохи в воду. Задержка дыхания.	Стрелочка с поддержкой.	Свободное плавание с нарукавниками и кругами
25-26	Различные виды ходьбы и бега в воде.	Упражнение «Крокодил» с работой ног, как при плавании «Кроль».	Приседание в воду с головой.	Множественные выдохи в воду. Задержка дыхания.	Открытие глаз в воде.	Свободное плавание с кругом

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего возраста от 4 до 5 лет.

Задачи:

- 1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.**
- 2. Совершенствовать навык открывание глаз в воде.**
- 3. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.**

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие №1	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения для плавания на суше.							
Занятие №2	Диагностическое обследование							
Занятие №3	Различные виды ходьбы: - по кругу; - в рассыпную. Бег по кругу.	Движение рук способом «Кроль». Движение рук способом «Брасс».	Погружение в воду с головой с открыванием глаз.	Многочисленные выдохи в воду.	Скольжение на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на груди.	«Жучок - паучёк», «Карусели» Упражнение «Насос».	Свободное плавание.
Занятие №4	Передвижение: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»;	Движение рук способом «Кроль»	Погружение с открывание глаз.	Многочисленные выдохи в воду.	Самостоятельное погружение лица в воду. Упражнение стрелочка с	Лежание на груди с поддержкой.	«Насос», «Сердитая рыбка»	Свободное плавание с кругами.

	-«Ледокол»				поддержкой.			
--	------------	--	--	--	-------------	--	--	--

Задачи:

1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.
2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
3. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие №5	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную.	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение в воду до подбородка.	Многократные выдохи в воду.	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	«Звездочка» на спине с поддержкой.	«Лодочки плывут», «Водолазы», «Насос».	Свободное плавание
Занятие №6	Передвижение: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; -«Ледокол»	Движение рук с разведением в стороны.	Погружение в воду до носа.	Упражнение «Остудим чай»	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	Горизонтальное лежание на спине.	«Пузырь», «Невод», «Море волнуется»	Свободное плавание
Занятие №7	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение в воду до глаз.	Упражнение «Воронка»	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	Горизонтальное лежание на спине	«Найди себе пару»	Свободное плавание
Занятие	Различные виды	Движение рук	Погружение	Упражнение	«Стрелочка»	Горизонтальное	«Лодочки	Свободное

№8	ходьбы и бега в воде	способом «Кроль», «Брасс»	под воду с головой.	«Остудим чай» Множественные выдохи в воду.	на груди держась за поручни.	лежание на спине, груди.	плывут», «Водолазы»	плавание
----	----------------------	---------------------------	---------------------	-----------------------------------------------	------------------------------	--------------------------	---------------------	----------

Задачи:

1. Научить скольжению на груди и на спине.
2. Совершенствовать горизонтальное лежание на груди и спине.
3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.
4. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.
5. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие №9	Различные виды ходьбы: - по кругу; - в парах.	Движение ног способом «Кроль», держась за поручни.	Погружение по команде.	Множественные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	«Звездочка» на спине с поддержкой.	« Смелые ребята», «Насос».	
Занятие №10	Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»;	Движение ног способом «Кроль», держась за поручни.	Погружение в воду до носа.	Упражнение «Остудим чай»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине без поддержки.	«На буксире», «Море волнуется»	Свободное плавание

	- с ускорением. Бег по кругу.							
Занятие №11	Бег по кругу держать за руки. Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»;	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение под воду дотронуться дна.	Многочисленные выдохи в воду.	«Стрелочка» на груди держась за поручни	Горизонтальное лежание на спине с плавательным кругом.	«Найди себе пару», «Карусель»	
Занятие №12	Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги».	Движение рук способом «Кроль».	Погружение под воду с головой.	чай» Многочисленные выдохи вводу.	«Стрелочка» на груди держась за поручни.		«Лодочки плывут», «На буксире», «Винт».	Свободное купание с игрушками, кругами.

Задачи:

1. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской.
2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
3. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие	Бег вдоль бортика	Движение рук в право,	Поднять руки верх – вдох и	Многочисленные выдохи в	Отталкивание от бортика,	Вдохнув медленно лечь	« Смелые ребята», «На	Свободное плавание с

№13	помогая гребковыми движениями рук.	в лево. Движение ног способом «Кроль», держась за поручни	приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду.	воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	на груди с плавательной доской.	на грудь, задержав дыхание.	буксире».	нудолсами, плавательными досками, кругами.
Занятие №14	Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; - с ускорением. Бег по кругу.	Круговые движения руками, «Мельница»	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Упражнение «Насос»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине, груди.	«Сердитая рыбка», «Море волнуется»	Свободное плавание
Занятие №15	Ходьба спиной вперед, загребая воду руками.		Погружение под воду дотронуться дна.	Многочкратные выдохи в воду.	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине с плавательным кругом.	«Карусель»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №16	Ходьба с различным положением рук.	Движение рук способом «Кроль».	Погружение под воду с головой.	Вдох задержка дыхания выдох.	«Стрелочка» на груди держась за поручни.		«Лягушата»	Свободное купание с игрушками, кругами.

Задачи:

1. Совершенствовать работу ног, с плавательной доской.

2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.

3. Воспитывать внимание.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие №17	Ходьба парами. Ходьба руки за спину, тело наклонено вперед «Уточки»	Движение рук в право, в лево. Движение ног способом «Кроль», держась за поручни	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Подуть на игрушку «Чья игрушка дальше?»	«Стрелочка» на груди,	Упражнение «Звезда на спине»	« Смелые ребята»	Свободное плавание
Занятие №18	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную.		«Кто дольше под водой?»	Многочисленные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской «Стрелочка» на груди.	Горизонтальное лежание на спине.	«Найди себе пару», «Море волнуется»	
Занятие №19	Ходьба загибая воду руками.	Движение ног с опорой способом «Кроль»	Поднять руки вверх – вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду.	«Чья воронка глубже?»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).	Упражнение «Поплавок»	«Удержи воду в ладошке»	Свободное купание с игрушками, кругами.

Задачи:

1. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.
3. Совершенствовать технику плавания кролем при помощи одних ног, с плавательной доской.
4. Воспитывать смелость.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие №20	Ходьба с различным вращением рук.	Гребковые движения рук вперед	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Многочисленные выдохи в воду.	Скольжение на груди с игрушкой.	Упражнение «Поплавок»	«Фонтаны», «Кто дальше?», «Буксир».	Свободное плавание
Занятие №21	.	Одноименный и попеременные движения рук.	Погружение по воду с головой.	Многочисленные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.	Различные виды скольжения с кругом.		«Найди себе пару», «Карусель».	Свободное плавание
Занятие №22	Бег в хороводе.	Гребковые движения рук вперед		«Подуй на игрушку», «Сделай воронку»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).		«Удержи воду в ладошке»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №23	Ходьба и бег, по сигналу погружение под воду.	Попеременные движения рук.	Погружение по воду с головой с открыванием глаз.	Многочисленные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.			«Прятки»	Свободное плавание

Задачи:

1. Обучить плаванию кролем на груди с работой ног и выдохом в воду с поддержкой.
2. Совершенствовать скольжение на груди и спине с работой ног кролем.
3. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду.
4. Совершенствовать работу ног способом кроль.
5. Воспитывать смелость.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие №24	Ходьба в различном темпе с движением рук.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика на задержке дыхания.		Выдохи в воду.	«Стрелка» на спине с плавательной доской		«Смелые ребята», «Торпеды»	Свободное плавание
Занятие №25	«Большие и маленькие ножки» «Цапли»	Попеременные движения, согнутыми в локтях руками с наклоном вперед.	Погружение под воду.	Выдохи в воду.			«Карусели»	Свободное плавание
Занятие №26	Ходьба в различных направлениях.	Работа ног кролем на груди у бортика.		Многочисленные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.	«Стрелка» на спине с плавательной доской		«Нырни в обруч»	Свободное купание с игрушками, кругами.

Занятие №27	«Маленькие и большие ножки»	Работа ног «Кролем» На груди, держась за поручни.	Погружение по воду с головой с открыванием глаз.	Многократные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	«Стрелка» на груди с плавательной доской		«Смелые ребята»	Свободное плавание
-------------	-----------------------------	---------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------	--	-----------------	--------------------

Задачи:

1. Совершенствование технике плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду (с доской).
2. Совершенствовать навык скольжений на груди и на спине с работой ног.
3. Совершенствовать многократные выдохи в воду.
4. Способствовать развитию ловкости и быстроты.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие №28	Различные виды передвижений в беге.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры.	Погружение под воду с головой.		Различные виды скольжения с кругом.		«Сердитая рыбка», «Смелые ребята»	Свободное плавание
Занятие №29	Ходьба: -«Цапли»; -«Ледокол»; -«Лодочки с веслами».	Работа ног «Кроль» на груди у опоры		Выдохи в воду.		«Звездочка» на спине и груди.	«Найди с вой домик»	Свободное плавание
Занятие	Ходьба боком;	Работа ног		Многократные	Скольжение		«Солнышко»	Свободное

№30	Спиной вперед с вращение рук назад.	«Кроль» на груди у опоры		выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	на груди и на спине (с плавательной доской).		и дождик»	купание с игрушками, кругами.
Занятие №31	«Гигантские шаги» «Маленькие и большие ножки»	Работа ног «Кроль» на груди у опоры		Упражнение «Остудим горячий чай»			«Поезд в тоннель»	Свободное плавание

Задачи:

1. Обучить работе рук, облегченным кролем на груди и на спине.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду (с доской).
3. Определить уровень освоения навыков самостоятельного скольжения на груди, без помощи ног.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие №32	Ходьба спиной вперед, с работой рук без выноса из воды.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры	Погружение под воду с головой			Упражнение «Поплавок»	«Найди свой домик»	Свободное плавание
Занятие №33	Праздник на воде «День Нептуна»							
Занятие №34	Диагностический период.							
Занятие №35								

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей
старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет.**

Задачи:

- 1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.**
- 2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.**
- 3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.**
- 4. Способствовать развитию подвижности суставов.**
- 5. Способствовать привитию навыков личной гигиены.**

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Занятие № 1	Имитационные, общеразвивающие, Специальные упражнения в зале сухого плавания.							
Занятие №2	Диагностическое обследование.							
Занятие №3				«Стрелочка» На груди и на спине с плавательной доской.	Многочисленные выдохи в воду с погружение головы в воду.	Скольжение на груди.	Свободное плавание с игрушками.	«Солнышко и дождик» «Дельфины»
Занятие №4	Различные виды ходьбы: -«Ледокол» -«Цапли»	Погружение с головой.	Лежание на груди взявшись за поручни.		Упражнения «Чья воронка глубже?»	Упражнения «Фонтаны»	Свободное плавание	«Сердитая рыбка», «Смелые ребята»

	-«Лодочки с веслами»							
--	----------------------	--	--	--	--	--	--	--

Задачи:

1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой.
3. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
5. Воспитывать смелость и решительность.

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Занятие №5	Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди.	Погружение под воду.	Горизонтальное лежание на спине взявшись за бортики «Звездочка»		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Свободное плавание	«Торпеды»
Занятие №6			Упражнение «Звездочка», «Поплывок»		Многочисленные выдохи в воду. Упражнение		Свободное плавание	«Карусели»

					«У кого больше пузырей?»			
Занятие №7	Различные виды ходьбы: -«Цапли» -«Лодочки с веслами»	Погружение по воду с головой с открыванием глаз.			Упражнение «Остудим горячий чай»	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Свободное купание с игрушками, кругами.	«Караси и карпы», «Сердитая рыбка», карусели»
Занятие №8	Ходьба боком; Спиной вперед с вращение рук назад.	Погружение по воду с головой.	Упражнение» Медуза»		Многочисленные выдохи в воду.		Свободное плавание	«Солнышко и дождик» «Дельфины»

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Занятие №9	Различные виды ходьбы: — «лодочки»; — «цапли»; — с круговыми вращениями рук в различных направлениях; – работой рук облегченным		Горизонтальное лежание на груди и на спине.		Многочисленные выдохи в воду с открыванием глаз под водой.		Свободное плавание	

	кролем							
Занятие №10			«Звездочка» на груди и на спине.		Выдохи в воду (вдох через сторону).	Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону).	Свободное плавание	Игра «Смелые ребята» (с выдохом в воду).
Занятие №11	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях; - с имитацией работы рук облегченным кролем.			Скольжения с различным положением рук.		Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Свободное купание с игрушками, кругами.	«Караси и карпы»,
Занятие №12	Различные виды ходьбы.			«Стрелочка» на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Свободное плавание	«Солнышко и дождик» «Дельфины»

Задачи:

1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
4. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
5. Воспитывать самостоятельность и активность.

6. Способствовать повышению иммунитета детей.

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Занятие №13	Различные виды ходьбы: - «рак»; - «краб»; Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.		Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза».		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы».
Занятие №14	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях;			Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.		Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		
Занятие №15	Различные виды ходьбы: - «ледокол»;		«Звездочка» на спине.		Многочисленные выдохи в воду	Скольжения с работой ног, как при плавании	Произвольное плавание игрушками.	Игра «Ледокол», Игра

	- «цапли».					кролем.		«Водолазы», Игра «Торпеды».
Занятие №16	Различные виды ходьбы.		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание игрушками	Игра «Найди себе пару».
Занятие №17	Различные виды ходьбы по дну бассейна.		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень «Звездочка»	Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской.		
Занятие №18				Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской.	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Дельфины на прогулке»
Занятие №19	Различные виды ходьбы: - спиной вперед, с работой рук; - в полу-приседе, с			Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди.	Плавание облегченным кролем на груди без поддержки.	

	работой рук; - с вращением рук в различных направлениях						Произвольн ое плавание с игрушками.	
Заняти е №20	Различные виды ходьбы: - «цапли»; - спиной вперед с вращением рук назад;			Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.			Игра «Море волнуется», Игра «Поезд в туннель», Игра «Охотники и утки».

Задачи:

1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.
7. Воспитывать смелость и решительность.

Недели	Передвижения	Погр ужен ия	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Заняти е №21	Различные виды ходьбы: - спиной вперед с одновременным вращением рук		Упражнение «Звездочка».		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду, с	Игра «Дельфины на охоте», Игра «Усатый

	<p>назад; - тоже, вперед; - с имитацией работы рук облегченным кролем на груди;</p>						<p>плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание облученным кролем на спине.</p>	сом».
Занятие №22			«Звездочка».	<p>Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.</p>	<p>Множкратные выдохи в воду. Выдохи в воду.</p>	<p>Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.</p>	<p>Плавание кролем на спине, без выноса рук.</p>	<p>Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Жучок-паучок», Игра</p>
Занятие №23	<p>Различные виды ходьбы.</p>		<p>Горизонтальное лежание на спине с работой рук Горизонтальное лежание</p>		<p>Множкратные выдохи в воду. Выдохи в воду</p>	<p>Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.</p>	<p>Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.</p>	<p>Игра «Дельфины на охоте», Игра «Караси и карпы».</p>

			на груди, без опоры			ценным кролем		
Занятие №24				Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Многokrатные выдохи в воду. Выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		«Карусели»
Занятие №25	Различные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.			Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.			Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, выполняя выдох в воду.	Игра «Водолазы»,
Занятие №26			Горизонтальное лежание на спине без поддержки.			Работа ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Карусели», Игра «Поезд в туннель»

Задачи:

1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать формированию мышечного корсета.
5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Занятие №27	Различные виды ходьбы: - с различным положением рук; - спиной вперед; - боком. Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдохом в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.	Погружения под воду.	«Стрелочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Множественные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине с работой рук и ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Караси и карпы».
Занятие №28			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Множественные выдохи в воду.	Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна.	Плавание способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, держась руками за плавательную доску. Произвольное плавание.	

Занятие №29	Разнообразная ходьба с различными движениями руками.	Погружения под воду.		Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине.	Плавание облегченными кролем на груди и спине. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы»
Занятие №30	Праздник на воде «Нептуна забавы!»							
Занятие №31	Диагностический период.							

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей
старшего дошкольного возраста (до 7 лет)**

Задачи:

- 1 . Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.**
- 2. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем..**
- 3. Способствовать закаливанию детей.**
- 4. Способствовать развитию навыков личной гигиены.**

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игры и игровые упражнения
№ НОД								
Занятие №1	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале сухого плавания.							
Занятие №2	Диагностическое обследование.							
Занятие №3			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжение на груди и на спине с работой ног. «Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине, с плавательной доской.при плавании кролем	Множественные выдохи в воду с погружением головы под воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Водолазы», Игра «Долгое дыхание»
Занятие №4	Различные виды ходьбы: - «цапля»; - с вращением		«Звездочка» на спине, на груди.	«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на	Выдохи в воду.		Произвольное купание с игрушками.	Игра «Смелые ребята».

	рук; - в наклоне вперед с вращениями рук; - с ускорениями.			груди и на спине с работой ног кролем.				
--	------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------	--	--	--	--

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выходом в воду.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
5. Воспитывать смелость и решительность.

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Занятие №5	Свободные передвижения, прыжки в воде. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Горизонтальное лежание на спине, держась		Многokратные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону		Свободное купание.

	способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания		ногами за поручень.					
Занятие №6			Горизонтальное лежание на груди и на спине.	Скольжения с различными положениями.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону	Плавание облегченным кролем с выходом в воду.	Игра «Дельфины на охоте».
Занятие №7	Свободное передвижение в воде.		«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. Работа ног, как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках.		Свободное купание.
Занятие №8	Свободные передвижения, прыжки в воде.			Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища.	Многочисленные выдохи в воду.		Произвольное купание с игрушками.	
Занятие			Горизонтал		Выдохи в	Работа ног, как	Произвольн	Игра

е №9			ьное лежание на груди и на спине без поддержки. Горизонтал ьное лежание на спине у неподвижн ой опоры		воду.	при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках.	ое купание с игрушками.	«Винт». Игра «Караси и щука».
Заняти е №10	Различные виды ходьбы, прыжки			Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног.		Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольн ое купание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель».
Заняти е №11		Горизонтальн ое лежание на груди и на спине без поддержки.	Горизонтал ьное лежание на спине, держась руками за поручень.		Многократн ые выдохи в воду.		Плавание облегченны м «кролем» на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).	
Заняти е №12	Свободное передвижение в воде.	Горизонтальн ое лежание на груди и на спине без поддержки.		Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног.	Многократн ые выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		Игра «Поезд в туннель». Игра «Караси и щука».

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног кролем.
5. Способствовать развитию гибкости.
6. Способствовать формированию правильной осанки.
7. Воспитывать смелость и решительность.

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжения	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Занятие №13	Произвольные передвижения в воде.		Лежание на груди и на спине.		Выдохи в воду.	Работа ног способом кроль на груди и на спине, у опоры	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, руки — вдоль туловища. Плавание кролем на груди при помощи работы ног и рук.	
Занятие №14			Горизонтальное лежание на груди и на спине без опоры.	Скольжения на груди и на спине	Выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	Игра «Поезд в туннель».
Занятие №15			Горизонтальное лежание на груди с		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди с работой рук и ног на задержке	Игра «Жучок-паучок».

			работой рук облегченны м кролем. «Звездочка» Горизонталь ное лежание на спине с работой рук.				дыхания. Плавание кролем на спине с работой рук и ног.	
Заняти е №16	Произвольные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.			Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Выдохи в воду.	Плавание кролем на груди при помощи ног и рук, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на спине при помощи ног, руки — вдоль туловища		Игра «Сердитая рыбка».
Заняти е №17	Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.		Горизонталь ное лежание на спине.		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем с выходом в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры.	
Заняти е №18			Упражнения «Звездочка» на груди, на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при			Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской.	

НОД								
Занятие №21	Различные виды ходьбы с различным положением рук: - спиной вперед; - боком.		«Звездочка» на груди.	Скольжения на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	Игра «Поезд в туннель». Свободное купание
Занятие №22	Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.			«Стрелочка» на груди и на спине.		Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду.	Произвольное плавание.	Игра «Жучок-паучок», Игра «Сердитая рыбка»
Занятие №23	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.	Погружения под воду		Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание	
Занятие №24	Различные виды передвижений: - «лодочки»: - разгребая воду руками, с		«Звездочка» на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, у	Произвольное плавание в масках и ластах с потопляемыми и непотопляемыми	

	одновременным вращением рук вперед и назад;					неподвижной опоры.	игрушками.	
Занятие №25	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.		Упражнение «Поплавок», «Медуза»	Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у бортика. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках.	Произвольное плавание в ластах. Произвольное плавание с плавательными досками.	
Занятие №26	Произвольные виды передвижений. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	Погружения под воду		Скольжение на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, держась одной рукой за бортик, вторая — вдоль туловища (без вдоха). Держась одной рукой за поручень, вторая работает, как при плавании способом кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна.	Произвольное плавание.	«Карусели»

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.

3. Способствовать развитию координационных возможностей.

4. Способствовать повышению сопротивляемости организмом неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Недели	Передвижения	Погружен ия	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Занятие №27	Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения.	Погружение под воду.		Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Дельфины на охоте».
Занятие №28	Различные виды передвижений.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди	Множественные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у бортика. Работа ног, как при плавании	Плавание при помощи работы ног кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине. Плавание кролем на груди (на задержке дыхания) и на спине	Свободное купание.

						способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках.	при помощи работы рук и ног.	
Занятие №29	Различные виды передвижений. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди.	Погружение под воду.		Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду.	Держась одной рукой за поручень, вторая работает, как при плавании способом кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Свободное купание.
Занятие №30	Праздник на воде «Нептуна потехи»							
Занятие №31	Диагностический период.							

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

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 задачи использования различных средств вышеперечисленных детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги, плавательные доски;
- надувные;
- аква-палки (нудлсы);

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены для наиболее эффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие предметы и игрушки;
- мячи разного размера (пластмассовые и резиновые).
- обручи разного размера (алюминиевые и пластмассовые).

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

3.2. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

II младшая группа.

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, 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:

- Ознакомление со свойствами воды, с правилами поведения, с гигиеной
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Освоение вдоха.
- Ознакомление с выдохом.
- Учить выдыхать в воду не погружая носа («пускать пузыри»).
- Учить различным прыжкам в воде.
- Освоение горизонтальным положением тела.
- Лежать на воде и плавать с опорой.
- Учить движениям ног «кролем».

Гигиенические навыки:

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ.

Правила поведения:

- Соблюдать основные правила поведения.
- К концу года выполнять:
- Передвигаться в воде глубиной до бедер или до груди различными способами с помощью и без помощи рук.
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять выдох в воду.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Лежать на воде с опорой в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.
- Погружать лицо и голову в воду
- Доставать предметы со дна.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый 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 без опорном 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.

- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать лежанию и скольжению на воде без опоры.
- Выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки:

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ.

Правила поведения.

- Знать основные правила поведения, соблюдать их.
- Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года выполнять:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под препятствие.
- Доставать предметы со дна.
- Выполнять выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

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

Задачи обучения:

- Разучивать технику 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.
- Скользить на груди и спине.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.
- Знакомство с плаванием «брассом».

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 выполнять:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на спине.
- Пытаться плавать «брассом».
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

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.

Задачи обучения:

- 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 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.
- Учить координации движений «брасом».

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 выполнять:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять выдох в воду с неподвижной опорой.
- 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
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине
- Пытаться плавать «брасом».

3.3. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Младшая группа

1. Ознакомление со свойствами воды, с правилами поведения, с гигиеной.
2. Освоение движений в воде.
3. Освоение вдоха.
4. Ознакомление с выдохом.
5. Погружение с головой.
6. Освоение горизонтального положения тела.
7. Знакомство со скольжением.
8. Знакомство с движением ног «кролем».

Средняя группа

1. Открывать глаза в воде.
2. Свободно лежать на воде (спине, груди)
3. Скольжение на груди.
4. Скольжение на спине.
5. Овладение энергичным выдохом.
6. Чередование: вдох – выдох.
7. Движениям ног «кролем».
8. Движением рук «кролем».

Старшая группа

1. Скольжение на груди с выдохом.
2. Отработка движений ног «кролем» при помощи предметов.
3. Сочетание движения ног с дыханием.

4. Плавание на груди с движением ног «кролем» без предметов.
5. Движению рук «кролем».
6. Движению рук «кролем» в сочетании с дыханием.
7. Полной координации движений «кролем».
8. Попробовать плавать «брасом».

Подготовительная группа

1. Координации движений «кролем»
2. Плавание на спине «кроль» при помощи предметов.
3. Плавание на спине «кроль» с движениями руками.
4. Движений ног «брасом» при помощи предметов.
5. Движение рук «брасом»
6. Координации движений «брасом».
7. Проноривание бассейна в длину.
8. Выполнить 10 выдохов в воду с неподвижной опорой.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

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

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

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

3.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании МАДОУ №41 «Росинка» г. Нижневартовск. Занимаются 12 групп по 1 разу в неделю. Для дополнительного оздоровления дошкольников проводятся оздоровительно-профилактические комплексы с использованием душевых, расположенных в бассейне дошкольного учреждения.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

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.

Для занятий в бассейне каждому ребенку необходимо иметь:

- халат махровый с длинным рукавом и капюшоном;
- полотенце;
- плавки;
- резиновую (латексную) шапочку;
- мочалку.

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

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе

Вторая младшая	2	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах
на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов	
	в неделю	в год	в неделю	в месяц
Вторая младшая	1	26	15 мин	60 мин
Средняя	1	26	20 мин	1ч2м
Старшая	1	26	25 мин	1ч40м
Подготовительная	1	26	30 мин	2ч

Продолжительность и распределение количества
развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	1 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	1 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	1 раза в год	40 мин	до 1 часа

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом, поддерживает тесную связь с родителями.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

1. следят за выполнением расписания образовательную деятельность
2. знакомят с правилами поведения в бассейне, во время занятий
3. вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходимо освобождение от занятий
4. воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей.

Помогает детям переодеться к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей каждого ребенка.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)	
			нач.г.	кон.г.
Вторая младшая	+ 30... +32 ⁰ C	+26... +28 ⁰ C	0,3-0,4	0,7-0,8
Средняя	+ 29... +30 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,4-0,5	0,8
Старшая	+ 29... +30C	+24... +28 ⁰ C	0,8	0,8
Подготовительная к школе	+ 28... +29 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,8	0,8

3.5. Обеспечение безопасности НОД 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.

- Непосредственно 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.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- 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 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 преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не толкаться друг с другом;
- 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.

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

3.6. Расписание образовательной деятельности

День недели	Время	Группа
ПОНЕДЕЛЬНИК	1 половина дня	
	08.00-09.00	Группа ОРН детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет) «Радуга»
	09.10-10.00	Группа ОРН детей среднего дошкольного возраста «Божья коровка»
	10.10-11.00	Группа ОРН детей среднего дошкольного возраста «Родничек»
ВТОРНИК	1 половина дня	
	08.00-09.00	Группа ОРН детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет) «Чебурашка»
	09.10-10.20	Группа ОРН детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет до окончания образовательных отношений) «Непоседы»
СРЕДА	1 половина дня	
	08.00-08.50	Группа ОРН детей среднего дошкольного возраста «Василек»
	09.00-09.25	Группа КН детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет) «Улыбка»

ЧЕТВЕРГ	1 половина дня	
	08.00-09.10	Группа ОРН детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет до окончания образовательных отношений) «Буратино»
	09.20-10.00	Группа ОРН детей младшего дошкольного возраста «Ромашка»
ПЯТНИЦА	1 половина дня	
	08.00-09.00	Группа ОРН детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет) «Муравьишки»
	09.35-10.15	Группа ОРН детей младшего дошкольного возраста «Колобок»
	10.25-10.55	Группа КН детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет до окончания образовательных отношений) «Сказка»

3.7 Список используемой литературы

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. -М., Просвещение, 1991 г.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.
- М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Рыбак М. Раз, два, три плыви.- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
4. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.
- М., 2010 г.
5. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
6. Булгакова И. Ж. Познакомьтесь – плавание / И.Ж.Булгакова. - М.: Аст-астрель, 2002. – 160 с.
Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст]: методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю .А.Семенов. – М.: Айрис - дидактика, 2003. – 80 с.
7. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.
9. Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Дорфеева Э.М. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы».— Издание пятое (иновационное), испр. И доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — 336 с.