

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «СЕМИЦВЕТИК»  
(МБДОУ «Детский сад «Семицветик»)

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 1 от 31.08 2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад «Семицветик»

№ 13 от 31.08 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по реализации образовательной области  
«Физическое развитие» (плавание)  
дошкольный возраст от 3-7 лет

г. Новый Уренгой,  
2022г

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	6
1.4. Возрастные особенности развития детей.....	8
1.5. Планируемые результаты. Целевые ориентиры на этапе завершения Программы.....	11
1.6. Педагогическая диагностика.....	13

### II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях).....	14
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	18
2.3. Образовательная деятельность разных видов и культурных практик .....	32
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	34
2.5. Взаимодействие инструктора по плаванию с семьями воспитанников.....	36

### III. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы...	39
3.2. Сетка НОД, санитарные нормы температурного режи- ма.....	42
3.3. Особенности организации РППС.....	46
3.4. Список литературы .....	47

### Приложение

#### Приложение 1.

Педагогическая диагностика образовательная область «Физическое развитие» (плавание).....	49
---	----

#### Приложение 2.

Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельно- сти по плаванию по программе Т. И. Осокиной .....	53
--	----

# **I. Целевой раздел**

## **Введение**

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

Задача детского сада – приобщить воспитанников к активным занятиям физической культурой и плаванием.

Плавание, как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребёнком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активностью, увеличению функциональных резервов детского организма. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают воспитанникам освоить элементы плавания.

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

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «ДС «Семицветик» (далее — Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад «Семицветик» и парциальной программой «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной, в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические

требование к устройству, содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Уставом МБДОУ «ДС «Семицветик»;
- Локальными актами МБДОУ.

Программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий, наличие бассейна и обеспечивает разностороннее развитие воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

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 воспитанников. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают воспитанникам освоить элементы плавания.

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

Задача детского сада – приобщить воспитанников к активным занятиям физической культурой и плаванием.

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

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

Программа предполагает:

Проведение 1 занятия в неделю во второй младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности: 15 мин – вторая младшая группа 20 мин - средняя группа, 25 мин - старшая группа, 30 мин - подготовительная группа в воде.

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие (плавание)

Изменения в Программу вносятся на основании решения педагогического совета по мере необходимости.

Срок реализации программы: 2022 – 2023 учебный год.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

**Ведущая цель программы** – обучение детей дошкольного возраста плаванию, создание благоприятных условий, для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

### **Задачи программы:**

- Формировать у дошкольников навыки плавания. Преодолевать страх перед новой водной средой. Развивать моторные функции и уровень физической подготовленности. Научить управлять своим физическим и психическим состоянием в период адаптации в водной среде.
- Вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию.
- Формировать знания о видах и способах плавания. Об оздоровительном воздействии плавания на организм. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде.
- Развивать интерес к спорту - к плаванию, стилям плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта.
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоемах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)

### 1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- Принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Подходы к реализации программы:

- 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. Задача педагога: учет взаимосвязи компонентов.
- Личностно-ориентированный подход - личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса.
- Задача педагога: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.
- Деятельностный подход - деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи педагога: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
- Индивидуальный подход - учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи педагога: индивидуальный подход необходим каждому

- ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.
- Аксиологический (ценностный) подход - предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной
- стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.
- Компетентностный подход - основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как
- постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.
- Культурологический подход - методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности

#### Методы обучения:

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

## **1.4. Возрастные особенности развития детей.**

Программа рассчитана для детей в возрасте с 3 до 7 лет. Для разработки и реализации Программы учитывались возрастные особенности развития детей раннего и дошкольного возраста, они являются основными участниками реализации Программы, а так же родители (законные представители), педагоги.

Характеристика возрастных особенностей развития детей необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

### **➤ Младший дошкольный возраст (3- 4 лет)**

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена.

В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4кг в возрасте 3-4 лет.

Весовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99см, масса тела 14-16кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **➤ Средний дошкольный возраст (4-5 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. Дыхатель-



ные 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, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, 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. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

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. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой –нибудь задачи.

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 педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

#### ➤ **Старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается.

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. Возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

➤ **Подготовительный к школе дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля. Дошкольники проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у воспитанников потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **1.5. Планируемые результаты**

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения Программы**

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.
- Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

#### **Младшая группа (3-4 года)**

*К концу года дети могут:*

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедра или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды

## **Средняя группа (4-5 лет)**

*К концу года дети могут:*

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- 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 в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза»

## **Старшая группа (5-6 лет)**

*К концу года дети могут:*

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
- 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.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

## **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

*К концу года дети могут:*

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и 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

- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.  
Попытаться плавать способом на груди и на спине.

### **1.6. Педагогическая диагностика.**

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень (3 балла)– означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень(2 балла) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень (1 балл) – указывает на неправильное выполнение движения.

Ребенок не выполняет движение

### **Приложение 1**

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях)**

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности и охватывает пять **образовательных областей** – социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое и физическое развитие детей.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**Физическое развитие.** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Образовательная деятельность строится с учетом возрастных особенностей детей.

#### **Младшая группа (3-4 года)**

В младшей группе начинается период освоения детей в воде. Приучать детей чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся некоторыми свойствами воды – сопротивлением, поддерживающей силой и др.

#### **Задачи обучения:**

- ✓ дать детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;

- ✓ познакомить детей с правилами поведения на воде;
- ✓ учить, безбоязненно входить в воду, самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами, чувствовать себя уверенно в водной среде;
- ✓ учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- ✓ учить открывать глаза в воде;
- ✓ учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха,
- ✓ учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств;
- ✓ учить делать попытки скольжения на груди и на спине;

**Гигиенические навыки:** раздеваться, принимать душ, вытираться и одеваться с помощью взрослых; знать личные вещи.

**Правила поведения:** соблюдать основные правила поведения.

### **Средняя группа (4-5 лет)**

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 безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

#### **Задачи обучения:**

- ✓ расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм
- ✓ познакомить со способами плавания и их особенностям;
- ✓ учить ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- ✓ совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- ✓ учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств, с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- ✓ выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- ✓ выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- ✓ выполнять спад в воду из любого положения,

**Гигиенические навыки:** самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их;

реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

### **Старшая группа (5-6 лет)**

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

#### **Задачи обучения:**

- ✓ знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- ✓ учить детей переходить из положения «звездочка» в положение плавок» и наоборот;
- ✓ выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- ✓ доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- ✓ учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.
- ✓ выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м;
- ✓ при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- ✓ плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна:

**Гигиенические навыки:** раздеваться, одеваться и вытираться в определенной последовательности; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

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

#### **Задачи обучения:**

- ✓ закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- ✓ учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- ✓ совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания;
- ✓ плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;



- ✓ совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- ✓ совершенствовать спады в воду из разных положений;
- ✓ совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

**Гигиенические навыки:** раздеваться, одеваться и вытираться в определенной последовательности; принимать душ, знать личные вещи.

В каждом дошкольном возрасте педагог использует определенные условные этапы обучения плаванию воспитанников:

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох- выдох в воду несколько раз подряд.

В третьем этапе должны научиться плыть с доской в руках, с выдохом в воду. Знакомятся и разучивают комплексы упражнений аквааэробики.

На последнем, четвертом этапе обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания кроль на груди. Содержание занятий по обучению плаванию состоит из следующей структуры:

- Подготовительной вводной части (на суше):
    - различные виды ходьбы, упражнения на восстановление дыхания;
    - общеразвивающие упражнения для формирования и коррекция осанки;
    - специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде.
    - различные виды ходьбы в воде в разном темпе;
  - Основной части:
    - игровые упражнения, способствующие постановке дыхания, ориентировке в воде, упражнения на расслабление мышц;
    - разнообразные комплексы упражнений аквааэробики, для освоения различных видов движений на воде (для рук и для ног).
    - специальные упражнения, для освоения плавания способом «кроль» на груди, спине.
  - Заключительной части:
    - свободное плавание и купание с нестандартным оборудованием, различными предметами, игры в воде;
    - контрастный душ;
    - дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.
- Деятельность по обучению детей плаванию строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки.

## 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения движений, в связи с чем, применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут заменить не только команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

- ❖ Практические методы – основным практическим методом является метод упражнения. Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).
- ❖ Игровые методы – обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Использование игр помогает обеспечить эмоциональность занятий.

**Таблица**

<b>Средство</b>	<b>Метод</b>	<b>Методический прием</b>
<b>Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней</b>		
Организованный вход в воду	<b>Наглядный:</b> показ, помощь педагога. <b>Словесный:</b> объяснения, указания <b>Практический:</b> повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога, попытка выполнить самостоятельно, при словесном поощрении, образные сравнения
Поточный вход в воду	<b>Наглядный:</b> зрительные ориентиры. <b>Словесный:</b> объяснения, указания <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
Умывание в воде бассейна	<b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна. Форма организации: фронтальная
Плескание	<b>Наглядный:</b> показ, имитация, помощь педагога. <b>Словесный:</b> рассказ, беседа <b>Практический:</b> повторение	Вначале на мелкой части бассейна. Образные сравнения

	ние упражнений, игровой метод	
Движения руками в воде	<b>Наглядный:</b> имитация, помощь педагога. <b>Словесный:</b> рассказ, беседа, название упражнений <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная
Игры, связанные с привыканием к воде, взаимодействием с ней	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры. <b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды, название упражнений. <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
<b>Научить передвигаться по дну бассейна разными способами на различной глубине</b>		
Передвижения по дну бассейна шагом	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры. <b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды, название упражнений. <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, раздельно, спиной вперед, боком и т.д. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная в различных направлениях
Передвижения по дну бассейна бегом	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры. <b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды, название упражнений. <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений. Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)
Передвижения по дну бассейна прыжками	<b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <b>Словесный:</b> название упражнений, распоряжения, команды. <b>Практический:</b> повторение упражнений,	Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды. Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании	<b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры	Использование образных сравнений. Передвижение шагом, бегом,

с движениями рук	<p><b>Словесный:</b> указания, распоряжения, команды, название упражнений</p> <p><b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений)</p> <p>Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная</p>
Передвижение в воде на руках, по дну бассейна	<p><b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</p> <p><b>Словесный:</b> указания, распоряжения, название упражнений.</p> <p><b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Использование образных сравнений. На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.</p> <p>Формы организации: групповая (по звеньям), поточная</p>
<b>Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться, ориентироваться под водой</b>		
Опускание лица в воду, стоя на дне	<p><b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p> <p><b>Словесный:</b> указания, распоряжения</p> <p><b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее.</p> <p>Использование образных сравнений.</p> <p>Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная.</p>
Открывание глаз в воде, стоя на дне	<p><b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p> <p><b>Словесный:</b> указания, пояснения, распоряжения.</p> <p><b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным ее увеличением.</p> <p>Использование образных сравнений, игрушек</p> <p>Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная</p>
Приседания на дне	<b>Наглядный:</b> показ, имита-	До уровня пояса, груди,

	<p>ция, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p><b>Словесный:</b> указания, пояснения, распоряжения</p> <p><b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>подбородка, с опорой и безопоры. Постепенное увеличение глубины воды</p> <p>Формы организации: фронтальная, поточная</p>
Погружение в воду, с опорой	<p><b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p> <p><b>Словесный:</b> указания, пояснения, распоряжения.</p> <p><b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений.</p> <p>Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная</p>
Погружение под воду без опоры	<p><b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога.</p> <p><b>Словесный:</b> указания, пояснения.</p> <p><b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Полное погружение безопоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза</p> <p>Формы организации: фронтальная, по группам</p>
Погружение с рассмотрением предметов	<p><b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p> <p><b>Словесный:</b> объяснения, пояснения, указания.</p> <p><b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Открытие глаз на различной глубине, рассмотрение предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек.</p> <p>Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2-3 чел.)</p>
Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	<p><b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p> <p><b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды и распоряжения</p> <p><b>Практический:</b> игровой метод</p>	<p>На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек</p> <p>Формы организации: фронтальная, по группам</p>
<b>Научить выдоху в воду</b>		
Выдох перед собой в воздух	<p><b>Наглядный:</b> показ, имитация</p>	<p>Находясь на суше в воде, образные сравнения.</p>

	<b>Словесный:</b> рассказ, указания, распоряжения, название упражнений, <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	Форма организации: фронтальная
Выдох на воду	<b>Наглядный:</b> показ, имитация <b>Словесный:</b> объяснения, указания, распоряжения, название упражнений <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Форма организации: фронтальная
Выдох на границы воды и воздуха	<b>Наглядный:</b> показ, имитация <b>Словесный:</b> объяснения, указания, распоряжения, название упражнений <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот, до появления пузырей, образные сравнения. Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на разной глубине Форма организации: фронтальная
Выдох в воду	<b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры <b>Словесный:</b> объяснения, распоряжения, названия упражнений <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоко, с наклоном, приседанием на количество выдохов Формы организации: фронтальная
Игры с использованием выдоха в воду	<b>Наглядный:</b> зрительные звуковые ориентиры, имитация. <b>Словесный:</b> объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. <b>Практический:</b> игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная
<b>Научить лежать в воде на груди и спине</b>		
Лежание на груди Лежание на спине	<b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <b>Словесный:</b> объяснения, распоряжения, указания, название упражнений <b>Практический:</b> повторение	Постепенное усложнение при различных положениях: хрюк, вытянуты (врозь, в стороны), лицо в воде, с закрытыми глазами постепенным увеличением глубины воды. Образные сравнения и ориентиры. Применения элементов со-

	упражнений, игровой и контрольный методы	ревнования. Выполнение на качество, длительность. Формы организации: фронтальная, групповая, по звеньям, индивидуальная
Игры связанные с лежанием на спине и груди	<b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <b>Словесный:</b> объяснения, распоряжения, название упражнений <b>Практический:</b> игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания по сложнее. Введение элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая, (по звеньям)
<b>Научить скольжению на груди и спине</b>		
Упражнения на скольжение в воде с вспомогательными снарядами и помощью педагога	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога <b>Словесный:</b> пояснения, указания, распоряжения, название упражнений <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек. Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная
Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	<b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <b>Словесный:</b> объяснения, указания, распоряжения, название упражнений <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <b>Словесный:</b> объяснения, указания, распоряжения, название упражнений <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль него. Образные сравнения, постепенное увеличение глубины. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная
Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры <b>Словесный:</b> пояснения, указания, распоряжения,	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз Формы организации: фронтальная, групповая,

	название упражнений <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой и контрольный методы	иногда индивидуальная
Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры <b>Словесный:</b> пояснения, указания, распоряжения, название упражнений <b>Практический:</b> повторение, игровой метод, разучивание по частям	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий Формы организации: фронтальная, групповая, индивидуальная
Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога <b>Словесный:</b> пояснения, указания, распоряжения, название упражнений <b>Практический:</b> повторение, игровой метод	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины.
Скольжение на спине в сочетании с дыханием	<b>Словесный:</b> указания, пояснения, название упражнений <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод, контрольный	Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная. Дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения. Дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
Игры, связанные со скольжением на груди и спине	<b>Наглядный:</b> имитация, зрительные и звуковые ориентиры. <b>Словесный:</b> объяснения, пояснения, указания, название упражнений. <b>Практический:</b> игровой метод	Игры со скольжением на груди и спине, поочередно меняя положение без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования Формы организации:



		фронтальная, групповая
Обучение координационным возможностям в воде: научиться движениям ногами ( по типу кроля)		
Движения ногами в воде, сидя	<b>Наглядный:</b> показ, зрительныеи звуковые ориентиры, помощь педагога. <b>Словесный:</b> объяснения, распоряжения, название упражнений. <b>Практический:</b> игровой метод, повторение упражнений	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий Форма организации: фронтальная
Движения ногами в воде, опираясь на руки	<b>Наглядный:</b> показ зрительныеи звуковые ориентиры, помощь педагога. <b>Словесный:</b> указание, распоряжение, название упражнений <b>Практический:</b> игровой метод, повторение упражнения	Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами потипу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. Тоже в сочетании с выдохом в воду,постепенное увеличение глубины
Движения ногами, лежа на груди с опорой	<b>Наглядный:</b> показ, зрительныеи звуковые ориентиры <b>Словесный:</b> объяснения, пояснения, указания, название упражнений <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С опорой о бортик бассейна,вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза
Движения ногами,лежа на спине		С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде сопорой на предплечья) Форма организации: фронтальная
Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)	<b>Наглядный:</b> показ, зрительныеи звуковые ориентиры <b>Словесный:</b> объяснения, пояснения, указания, название упражнений <b>Практический:</b> повторениеупражнений, игровой и контрольный методы	С увеличением глубины воды,с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывани- емглаз, держа руки в различных положениях Форма организации: фронтальная, группо- вая, поточная, индиви- дуальная(кроме упраж- нений на дыхание)
Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)		
Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плаваниина груди, на спине		
Движения руками	<b>Наглядный:</b> показ, зрительныеи звуковые ориентиры, помощь педагога	Различные вращения: впе- рёд,назад, одной, двумя Имитация гребковых

	<b>Словесный:</b> объяснения, указания. <b>Практический:</b> повторение упражнений	движений при плавании на груди и спине по типу облегчённых и спортивных способов Форма организации: фронтальная, групповая
Выполнение гребковых движений руками в скольжении  Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры <b>Словесный:</b> объяснения, указания, пояснения, команды <b>Практический:</b> разучивание по частям, повторение, игровой метод	Гребковые движения по типу различных облегчённых, а также спортивных способов плавания (кроля). Без выноса из воды с выносом (попытка) попеременные, одновременные Формы организации: фронтальная, групповая, поточная Тоже с дыханием
Игры с использованием скольжения в воде с движениями руками	<b>Наглядный:</b> зрительные и звуковые ориентиры <b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги Формы организации: фронтальная, групповая, поточная
<b>Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетания движений руками и ногами на задержке дыхания на выдохе</b>		
Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями руками	<b>Наглядный:</b> показ, имитация <b>Словесный:</b> объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений <b>Практический:</b> игровой метод, повторение упражнений	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с современными движениями руками по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой» Форма организации: поточная
Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками по типу облегченных и спортивных способов плавания	<b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры <b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды, название упражнений <b>Практический:</b> игровой метод, повторение упражнений	Движения ногами по типу кроля. Движения руками попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений руками и ногами с постепенным усложнением. Одновременные движения руками и сочетание их с попеременными дви-

		<p>жениями ногами. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, выдохом в воду (поднятие головы).          Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная</p>
<p>Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями руками по типу облеченных и спортивных способов плавания</p>	<p><b>Наглядный:</b> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры  <b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды, название упражнений  <b>Практический:</b> игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>Движение ногами по типу кроля. Движения руками: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса.          Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе руками и ногами, дыхания.          Формы организации: фронтальная, групповая,</p>
<p>Игры, связанные с координацией движений рук и ног</p>	<p><b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры  <b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды  <b>Практический:</b> игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>Постепенное усложнение координации движений используемых в играх изменение условий игры. Использование элементов соревнования          Формы организации: фронтальная, групповая</p>
<b>Обучение облегчённым способам плавания</b>		
<p>Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p>	<p><b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры  <b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды  <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Движения ногами по типу кроля на груди и спине: с неподвижной опорой держась за поручень, подвижной - доска, игрушки          Дыхание в сочетании с движением          Формы организации: поточная, групповая, в парах</p>
<p>Попеременные движения ногами в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p>	<p><b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры  <b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды  <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Движения ног по типу кроля: на груди и спине. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову одна впереди, другая у туловища          Формы организации: групповая, поточная</p>

Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	<p><b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p><b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды</p> <p><b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы руками: с поднятием головы</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная</p>
Плавание за счет движений руками	<p><b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p><b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды</p> <p><b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
Плавание облегченными способами в полной координации	<p><b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры.</p> <p><b>Словесный:</b> объяснения, указания, распоряжения, команды</p> <p><b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений руками и ногами; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги – по типу кроля, руки – одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения.</p> <p>Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)</p>
Игры с использованием облегченных способов плавания	<p><b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p><b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды</p> <p><b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног, с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования.</p> <p>Формы организации: Групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
<b>Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)</b>		
Упражнения имитационного характера	<p><b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p><b>Словесный:</b> объяснения,</p>	<p>В воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом – имитация гребковых движений ру-</p>

	указания, команды <b>Практический:</b> повторение упражнений, игровой метод	ками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ногами в кроле. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием Формы организации: фронтальная, групповая, поточная
Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <b>Словесный:</b> указания, команды <b>Практический:</b> повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу – одна, обе и т. д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: сподниманием головы Формы организации: поточная, групповая
Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <b>Словесный:</b> указания, команды <b>Практический:</b> повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т. д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы руками с выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением Формы организации: поточная, групповая
Плавание кролем на груди и спине в полной координации	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. <b>Словесный:</b> указания, команды. <b>Практический:</b> повторение упражнений, разучивание по частям, игровой и контрольный	Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду. На спине – в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплыва. Устранение ошибок. Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная
Игры в воде с использованием изученных способов	<b>Наглядный:</b> показ, зрительные и звуковые ориен-	Игры с постепенным усложнением задания

плавания	тиры <b>Словесный:</b> объяснения, указания, команды <b>Практический:</b> игровой метод	в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)
----------	---	--

## **Формы, способы методы и приемы организации образовательной области «Физическое развитие» (Плавание)**

### **Совместная образовательная деятельность педагога и детей**

*Образовательная деятельность (занятия по обучению плаванию):*

- Традиционные (структурные) занятия.
- Учебно-тренировочные.
- Сюжетно-игровое занятие.
- Тренировочно - оздоровительной направленности
- Контрольно-проверочные занятия.
- В форме бесед
- Занятия с участием родителей.
- Спортивные досуги, развлечения.

#### ***Способы организации на занятии:***

- Фронтальный способ.
- Поточный способ.
- Групповой способ.
- Индивидуальный способ.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

- с предметами,
- без предметов,
- сюжетные,
- имитационные.

#### ***Игры с элементами спорта:***

- водное поло,
- синхронное плавание
- спортивное плавание
- эстафеты

#### ***Образовательная деятельность в режимных моментах***

- Комплексы закаливающих процедур
- оздоровительные упражнения коррекционной направленности

- воздушные ванны
- ходьба босиком по колючим и ребристым дорожкам
- контрастные ножные ванны
- дыхательная гимнастика в воде и на суше

***Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:***

- объяснение
- показ
- личный пример
- иллюстративный материал
- игровая, деятельность в воде

**Самостоятельная деятельность детей**

- Игровые упражнения
- Имитационные движения
- Спортивные игры (водное поло, синхронное плавание)
- Сюжетно-ролевые игры

Свободное купание с игрушками

**Образовательная деятельность в семье**

- Посещение аквапарков, дельфинариев, летом – водоёмов
- Совместные игры, комплексы закаливания
- Занятия в спортивных секциях
- Посещение бассейна
- Чтение специальной литературы: по обучению плаванию, о подвигах моряков
- Знакомство с морским родом войск в армии ( иллюстрации, слайд-презентации)

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**

- *Профилактические мероприятия:* комплексы по профилактики осанки, плоскостопия, комплекс дыхательных упражнений
- *Общеукрепляющие мероприятия:* занятия в бассейне – обучение плаванию, закаливание

## 2.3 Образовательная деятельность разных видов и культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада «Семицветик» осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления. Этому способствуют современные способы организации образовательного процесса с использованием детских проектов, игр-путешествий, коллекционирования, экспериментирования, творческих мастерских, спектаклей и т.д.

Образовательная деятельность построена на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития. Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают (п.3.2.5 ФГОС ДО):

- 1) обеспечение эмоционального благополучия детей;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей;
- 3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях;
- 4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (зона ближайшего развития каждого ребенка);
- 5) взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Культурные практики – обычные (привычные) для человека способы и формы самоопределения, нормы поведения и деятельности, тесно связанные с особенностями его совместного бытия с другими людьми. Именно в процессе взаимодействия с равными партнерами ребенок приобретает такие качества, как взаимное доверие, доброта, готовность к сотрудничеству, умение ладить с другими, отстаивать свои права, рационально решать возникающие конфликты. Свободное взаимодействие со сверстниками дает объективную картину разнообразных взаимоотношений между детьми, способность каждого ребенка оценивать себя и других, степень творческой самостоятельности каждого.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей через организацию факультативов, творческих мастерских. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер



## Культурные практики в разных видах деятельности

Культурные практики	Содержание
Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно - конструктивные игры)	Направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной работы
Ситуации общения и накопления положительного социально - эмоционального опыта	<p>Носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольноговозраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие.</p> <p>Такие ситуации могут быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим) - воспитатель обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на душевный разговор,связывает содержание разговора с личным опытом детей.</li> <li>- условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений)</li> <li>- дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие вважных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр.</li> <li>- имитационно-игровыми.</li> </ul> <p>Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.</p>
Творческая мастерская	<p>Предоставляет детям условия для использования и применения знаний и умений.</p> <p>Мастерские разнообразны по своей тематике, содержанию, например, занятия рукоделием, приобщение кнародным промыслам, просмотр познавательных презентаций, оформление художественной галереи, книжного уголка или библиотеки, игры и коллекционирование.</p> <p>Начало мастерской - это обычно задание во-круг слова, мелодии, рисунка, предмета, воспоминания. Далееследует работа с самым разнообразным материалом: словом, звуком, цветом, природными материалами, схемами и моделями. И обязательно включение детей в рефлексивную деятельность: анализ своих чувств,мыслей, взглядов (чему удивились? что узнали? что порадовало? и пр.).</p> <p>Результатом работы в творческой мастерской</p>

	является создание книг-самоделок, детских журналов, составление маршрутов путешествия на природу, оформление коллекции, создание продуктов детского рукоделия и пр.
Музыкально-театральная и литературная гостиная (детская студия) - форма организации художественно-творческой деятельности детей	Организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале
Сенсорный и интеллектуальный тренинг	Система заданий, преимущественно игрового характера, обеспечивающая становление: - системы сенсорных эталонов (цвета, формы, пространственных отношений и др.), способов интеллектуальной деятельности (умение сравнивать, классифицировать, составлять сериационные ряды, систематизировать по какому-либо признаку и пр.). Сюда относятся развивающие игры, логические упражнения, занимательные задачи.
Детский досуг	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В этом случае досуг организуется как «кружок». Например, для занятий рукоделием, художественным трудом и пр.
Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность	Носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд и труд в природе

## 2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально - коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;

- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

- 1) Обеспечение эмоционального благополучия через:
  - непосредственное общение с каждым ребенком;
  - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2) Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
  - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
  - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
  - не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- 3) Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
  - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
  - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
  - развитие умения детей работать в группе сверстников;

## **2.5. Взаимодействие инструктора по плаванию с семьями воспитанников**

В ДООУ задача сохранения и укрепления здоровья детей всегда была одной из приоритетной. Один из наиболее действенных методов оздоровления дошкольников является водное закаливание. В системе водных процедур особое место отводится плаванию. Благоприятное влияние плавания на организм ребёнка заключается в укреплении различных функциональных систем детского организма. Плавание помогает адаптироваться к изменениям окружающей среды, повышает общее эмоциональное состояние детей.

Решение проблемы оздоровления детей посредством плавания возможно лишь при тесном сотрудничестве детского сада и семьи, основанного на следующих принципах:

- партнерства семьи и дошкольного учреждения в вопросах воспитания и оздоровления детей;
- единства целей и задач воспитания и оздоровления детей;
- максимального использования оздоровительного потенциала детского организма родителями и педагогами;
- анализа процесса взаимодействия семьи и дошкольного учреждения, его промежуточных и конечных результатов.

В процессе работы мы используем новые и совершенствуем существующие формы, средства и методы оздоровления детей дошкольного возраста в условиях нашего дошкольного учреждения. При определении форм взаимодействия детского сада и семьи мы руководствуемся, прежде всего, тем, что они должны способствовать оздоровлению детей дошкольного возраста в процессе обучения плаванию. Работу строим по трехуровневой системе «инструктор по физической культуре - родитель - дети», где все являются равноправными партнерами, но инструктор по плаванию при необходимости выступает в качестве квалифицированного консультанта, который подсказывает, обсуждает вместе с родителями возникшие трудности при обучении дошкольников плаванию, совместно намечают способы решения проблем оздоровления.

Поэтапное вовлечение родителей строится следующим образом:

*Первый этап* – выявление уровня осведомленности родителей в вопросах оздоровления собственного ребёнка путем анкетирования. Анкетирование – одна из активных форм получения и обмена информацией. Анализ анкетирования позволяет инструктору по плаванию сделать вывод об уровне компетентности родителей по теме оздоровления детей, о представлениях родителей о плавании, учесть пожелания и ожидания от занятий плаванием.

*Второй этап* – планирование работы с родителями, составление перспективного плана

*Третий этап* – педагогическое просвещение родителей по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, представление данных диагностики по выявлению состояния здоровья детей.

*Четвертый этап* – партнёрство инструктора по плаванию, педагогов и родителей в оздоровлении дошкольников посредством плавания.

## Годовой план работы с родителями на 2022 - 2023 у.г

<b>месяц</b>	<b>Форма и содержание работы</b>
сентябрь	Памятка по QR коду «Как подготовить ребенка в бассейн» Рекомендации «Выбираем шапочку для плавания». Рекомендации «Выбираем очки для плавания» Выступление на родительских собраниях во всех возрастных группах «Давайте познакомимся» (младший дошкольный возраст) «Плавание – это полезно» (средний, старший, подготовительный возраст)
октябрь	Анкетирование «Ваше отношение к плаванию» Выставка рисунков «По волнам по морям» Консультация «Что должны знать родители, когда их ребенок учиться плавать»
ноябрь	Консультация «От всех болезней нам полезней»
декабрь	Рекомендации «Поможем ребенку преодолеть водобоязнь»
январь	Дыхательная гимнастика «Полезно и весело»
февраль	Рекомендации «Дружим с водой летом и зимой»
март	Полезные советы для родителей «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью». Закаливание в домашних условиях.
апрель	Рекомендации «Игры с ребенком на воде и с водой»
май	Памятка «Игры на воде для преодоления водобоязни»

## Развлечения досуговые мероприятия с детьми

«Веселые лягушата»	Младший и средний дошкольный возраст	Сентябрь
«В поисках дорожных знаков»	Старший дошкольный возраст	
«В гостях у Ариэль»	Все возрастные группы	Октябрь
«Уточка с утятами»	Младший и средний дошкольный возраст	Ноябрь
Соревнования «Веселые водные старты»	Старший дошкольный возраст	
«Новогодние проделки»	Все возрастные группы	Декабрь

Кикиморы»		
Квест «Поможем Лунтику»	Все возрастные группы	Январь
«Школа капитана Врунгеля»	Младший и средний дошколь- ный возраст	Февраль
Соревнования «Вперед к победе»	Старший дошкольный возраст	
Квест «В поисках пиратского клада»	Все возрастные группы	Март
«Поиграем – пошалим»	Все возрастные группы	Апрель
«Необитаемый остров»	Все возрастные группы	Май

### Годовой план работы с педагогами на 2022 - 2023 у.г

месяц	Форма и содержание работы
сентябрь	Консультация «Задачи физического развития на новый учебный год в соответствии с возрастом детей» Рекомендации «Как подготовить ребенка в бассейн»
октябрь	Консультация «Как вести себя в бассейне»
ноябрь	Консультация «Основные требования к занятиям по плаванию в детском саду»
декабрь	Консультация «Роль воспитателя на занятиях по плаванию»
январь	Рекомендации «Учимся правильно дышать»
февраль	Презентация «Стили плавания»
март	Картотека «Дыхательные игры и упражнения»
апрель	Консультация «Плавание в детском саду, как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста».
май	«Оценка результатов состояния здоровья и физического развития детей, занимающихся плаванием».

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

№	Название оборудования	Количество
	<b>Зал бассейна с чашей</b>	
1.	Скамейки пластик	6 шт.
2.	Стеллажи для хранения аква - инвентаря (пластик)	3 шт.
3.	Корзины большие напольные	2 шт.
4.	Короб для хранения разделительной дорожки	1 шт.
5.	Табло электронное (время, t воздуха, воды, влажность)	1 шт.
6.	Дорожки резиновые (синие)	4 шт.
7.	Игрушки надувные (большие рыбы)	4 шт.
8.	Игрушки надувные (маленькие)	15 шт.
9.	Мяч надувной d – 51 см.	10 шт.
10.	Доска для плавания	4 шт.
11.	Игра «Водное поло с мячом»	1 шт.
12.	Игра «Баскетбол на воде»	1 шт.
13.	Игра «Волейбол на воде»	1 шт.
14.	Надувной жилет для плавания	10 шт.
15.	Надувной круг для детей	2 шт.
16.	Нудл «Аквалощадка»	15 шт.
17.	Плавающий обруч для бассейна	20 шт.
18.	Поплавок для плавания колобашка	15 шт.
19.	Ролик для плавания 50 см	10 шт.
20.	Диск для плавания 20*20	20 шт.
21.	Багор	1 шт.
22.	Шест	1 шт.
23.	Свисток	2 шт.
24.	Термометр для воды	2 шт.
25.	Секундомер	2 шт.
26.	Нарукавники для плавания	15 шт.
27.	Доска для плавания «Плотик»	3 шт.
28.	Нудл 80 см	20 шт.
29.	Пояс для плавания 5 секций	10 шт.
30.	Игрушки тонущие «Палочки»	15 шт.
31.	Игрушки тонущие «Рыбки»	20 шт.
32.	Игрушки тонущие «Осьминожки»	6 шт.

33.	Игрушки тонущие «Дельфин»	6 шт.
34.	Игрушки тонущие «Кольца»	28 шт.
35.	Кольца резиновые с шипами	20 шт.
36.	Игрушки тонущие «Водоросли»	9 шт.
37.	Шапки резиновые	20 шт.
38.	Очки для плавания	15 шт.
39.	Круг спасательный профессиональный	2 шт.
40.	Корзина для водного баскетбола	2 шт.
41.	Коврики массажные	2 шт.
42.	Аквагантели	12 шт.
43.	Соединители для нудлов	20 шт.
44.	Ласты большие	10 шт.
45.	Ласты маленькие	10 шт.
46.	Мяч резиновый d - 20 см.	10 шт.
47.	Мяч резиновый d - 15 см.	10 шт.
48.	Мяч резиновый d - 10 см.	10 шт.
49.	Мяч резиновый d – 7.5 см.	10 шт.
50.	Лопатки для плавания	12 шт.
51.	Дуги	8 шт.
52.	Утяжелители	8 шт.
53.	Гантели пластик	10 шт.
54.	Лейки	2 шт.
55.	Снеголепы	2 шт.
56.	Диск летающая тарелка	15 шт.
57.	Мячи мягкие	13 шт.
58.	Бревно с веслами	6 шт.
59.	Багор	1 шт.
60.	Крючок	1 шт.
61.	Лопатки для плавания	12 шт.
62.	Сигнальные флажки	6 шт.
63.	Обруч с веревкой	8 шт.
64.	Веревка	1 шт.
65.	Разделительная волногасящая дорожка "Тур-бинка"	1шт.
66.	Шары для сухого бассейна	50 шт.
67.	Контейнер большой на колёсах	3 шт.
68.	Контейнер средний	4 шт.
69.	Корзина малая	10 шт.
70.	Жалюзи день - ночь	10 шт.
	<b>Раздевалки (девочки, мальчики)</b>	
1.	Шкафчик	12 шт.
2.	Вешалка деревянная	12 шт.



3.	Скамья большая (пластик)	2 шт.
4.	Скамья деревянная	4 шт.
5.	Фен	8 шт. + 2 шт
6.	Подставка для ног	6 шт.
	<b>Душевые (девочки, мальчики)</b>	
1.	Душ тропический	6 шт.
2.	Коврик резиновый	12 шт.
3.	Кран с раковиной	2 шт.
4.	Скамья низкая (пластик)	2 шт.
	<b>Туалетные комнаты (девочки, мальчики)</b>	
1.	Унитаз	2 шт.
2.	Ведро мусорное	2 шт.
	<b>Кабинет инструктора</b>	
1.	Стол письменный	1 шт.
2.	Стул	2 шт.
3.	Шкаф для одежды	1 шт.
4.	Шкаф полка	1 шт.
5.	Тумба	1 шт.
6.	Ведро мусорное	1 шт.
7.	Жалюзи день - ночь	3 шт.
	<b>Душевая инструктора</b>	
1.	Раковина с краном	1 шт.
2.	Душ	1 шт.
3.	Поддон	1 шт.

### 3.2. Сетка НОД, санитарные нормы температурного режима.

НОД по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды, и за 50 минут до прогулки. НОД проводится в первой половине дня. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Дни недели	Группа	Время
<b>Понедельник</b>	II младшая группа № 4 «Мультяшки»	9.00-9.15
		9.25-9.40
	Подготовительная группа № 11 «АБВГДейка»	15.45-16.15
		16.25-16.55
<b>Вторник</b>	II младшая группа № 5 «Барбарики»	9.25—9.40
		9.50-10.05
	Старшая группа №8 Затейники	16.00-16.25
<b>Среда</b>	Подготовительная группа № 11 «Непоседы»	9.45-10.15
<b>Четверг</b>	Средняя группа № 6 «Звездочки»	9.30-9.50
		10.00-10.20
<b>Пятница</b>	Средняя группа № 7 «Искорки»	9.00-9.20
		9.30-9.50
	Старшая группа № 9 «Почемучки»	15.50-16.15
		16.25-16.50

Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Максимальная численность детей в подгруппах:

- ✓ Младшая возрастная группа 8 – 10 человек, длительность проведения занятия 15 – 20 минут;
- ✓ Средняя возрастная группа 10 – 12 человек, длительность проведения занятия 20 – 25;
- ✓ Старший дошкольный возраст 10 – 12 человек, длительность проведения 25 – 30 минут;
- ✓ Подготовительная к школе группа 10 – 12 человек, длительность проведения занятия 30 – 35 минут;

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

Структура НОД традиционная и состоит из:

- **подготовительная часть** (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- **основная часть** (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- **заключительная часть** (игры и упражнения на внимание, свободное плавание).

**Прогнозируемый результат:**

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к ООД по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

### **Санитарные нормы температурного режима в бассейне**

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия. Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН и включают следующее:

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

<b>Температура воздуха в раздевалке</b>	<b>Температура воздуха в бассейне</b>	<b>Температура воды</b>
26-27	29-31	29-32

### **Обеспечение безопасности ООД 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.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 8 – 12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.

- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:
  - Внимательно слушать задание и выполнять его;
  - Входить в воду только по разрешению преподавателя;
  - Спускаться по лестнице спиной к воде;
  - Не стоять без движений в воде;
  - Не мешать друг другу, окунаться;
  - Не наталкиваться друг на друга;
  - Не кричать;
  - Не звать нарочно на помощь;
  - Не топить друг друга;
  - 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.

### **3.3. Особенности организации РППС**

Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

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 НОД, 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.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

### 3.4. Список используемой литературы.

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).

12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 176 с. - (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 64 с. - (Синяя птица).

14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: «Издательство ФАИР», 2008. - 120 с.



**Педагогическая диагностика образовательная область «Физическое развитие» (плавание)**  
**Диагностика освоения содержания Программы воспитанниками II младшей группы «\_\_\_\_\_» (3-4 года)**  
**за 20\_\_\_\_\_ - 20\_\_\_\_\_ учебный год**  
**Образовательная область «Физическое развитие» (плавание)**  
**Дата проведения диагностики: начало года - , конец года -**

№	Ф.И. ребенка	Виды деятельности																					
		Умеет погружать лицо и голову в воду		Умеет ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук		Умеет бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)		Умеет выполнять упражнение «Крокодилчик» с работой ног		Умеет выполнять вдох над водой и выдох в воду		Пытается выполнять выдох с погружением в воду		Умеет прыгать по бассейну с продвижением вперед		Умеет выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди		Пытается лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине		Пытается скользить по поверхности воды		Уровень развития	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1																							
2																							
3																							

**Диагностика освоения содержания Программы воспитанниками средней группы «\_\_\_\_\_» (4-5 лет)**

**за 20\_\_\_\_ - 20\_\_\_\_ учебный год**

**Образовательная область «Физическое развитие» (плавание)**

**Дата проведения диагностики: начало года - , конец года -**

№	Ф.И. ребенка	Виды деятельности																					
		Умеет погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде		Умеет бегать парами		Пытается проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку		Делает попытку доставать предметы со дна		Умеет выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой		Умеет выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»		Умеет выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед		Умеет прыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди		Умеет скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире»		Умеет выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза»		Уровень развития	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1																							
2																							
3																							

**Диагностика освоения содержания Программы воспитанниками старшей группы « \_\_\_\_\_ » (5-6 лет)**  
**за 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.**

**Образовательная область «Физическое развитие» (плавание)**

**Дата проведения диагностики: начало года - , конец года -**

№ п/ п	Ф.И.ребенка	Умеет погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде		Умеет бегать парами		Умеет нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку		Умеет доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»		Умеет выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой		Умеет выполнять серии выходов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»		Умеет выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед		Умеет скользить на груди с работой ног, с работой рук		Пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской		Умеет продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди		Умеет выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине		Умеет выполнять упражнение «Поплавок»		Уровень развития	
		Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г
1																											
2																											
3																											

**Диагностика освоения содержания Программы воспитанниками старшей группы « \_\_\_\_\_ » (6-7 лет)**  
**за 20 \_\_\_\_ - 20 \_\_\_\_ учебный год**

**Образовательная область «Физическое развитие» (плавание)**

**Дата проведения диагностики: начало года - , конец года -**

№ п/п	Ф.И.ребенка	Умеет погружаться в воду, открывать глаза в воде		Умеет поднимать со дна предметы с отк рытием глаз под водой		Умеет нырять в обруч, проплывать тоннель, мост		Умеет выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной		Умеет выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в		Умеет выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед		Умеет скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук		Пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской		Умеет продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и		Умеет выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине,		Умеет плавать на груди с работой рук, с работой ног		Пытается плавать способом на груди и на спине		Уровень развития	
		Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г
1																											
2																											
3																											

**Перспективное планирование  
непосредственно образовательной деятельности  
по плаванию по программе Т. И. Осокиной**

**II младшая группа**

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег вдоль бассейна с опорой Приседать – выпрыгивать поливать воду на руки, плечи, лицо упражнение «Мешать воду носом» свободные игры с передвижением Индивидуальная работа	Ходьба и бег в разных направлениях без опоры игра «Мячики» умыться, опуская нос в воду игра «Хоровод» игра «Принеси игрушку» Индивидуальная работа	Входить в воду осторожно прыгать с продвижением вперед вдоль бортика брызгать воду в лицо приседать, окунувшись до носа передвигаться от бортика к бортику игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Соблюдать правила при входе в воду прыгать с продвижением в разных направлениях упражнение «Помешать воду носом» игра «Лодочки плывут» передвигаться то медленно, то быстро по команде свободное плавание Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег в разные стороны поочередное приседание в парах лежание с упором о дно на прямых руках поднимание ног назад с опорой свободное передвижение с игрушками Индивидуальная работа	Игра «Найди себе пару» передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики» упражнение «Насос» игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег парами в указанном направлении работа ног вверх – вниз прыжки из воды «Кто выше» игра «Карусели» Индивидуальная работа	Ходьба и бег парами в разных направлениях движение ног, имитируя кроль на груди погружение с головой в воду игра «Бегом за мячом» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Войти в воду и окунуться ходьба, разгребая воду руками приседая до подбородка выход в воду прыжки из воды, опираясь руками о воду игра «Карусель» Индивидуальная работа	Окунуться в воду самостоятельно упражнение «Лодочки плывут» упражнение «Остуди чай» приседать и выпрыгивать из воды игры с плавающими игрушками Индивидуальная работа	Бег вдоль бортика, разгребая воду руками прыгать вперед – игра «Воробышки» дуть в воду – «Круги и воронка» работа ног как кролем на спине игра «Кораблики» Индивидуальная работа	Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук окунуться в воду с головой дуть на воду – «Остуди чай» игра «Фонтанчик» погружение по сигналу преподавателя Индивидуальная работа

ЯНВАРЬ	Окунаться самостоятельно перебежки на другую сторону игра «Волны на море» погружаться в воду парами игра «У кого больше пузырей» свободная игра с большим мячом Индивидуальная работа	Вход в воду самостоятельно хлопки по вое, двигая ладони по разному игра «Насос» выходи на воду игра «Найди свой домик» Индивидуальная работа	Различная ходьба в воде бег за игрушками дуть на игрушки игра «Спрячемся под воду» попытаться сделать выдох в воду Индивидуальная работа	Ходьба, наклонившись вперед - «Ледокол» бег за игрушками с опорой руками о воду дуть на игрушки с продвижением вперед погружаться в воду в хороводе игра «Переправа» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Войти в воду самостоятельно выпрыгивать из воды с опорой погружение в воду с головой движения руками влево - вправо вдох, выдох в воду игра «Карусели» Индивидуальная работа	Произвольно плавать и играть прыжки с опорой упражнение «Полоскание белья» упражнение «Пузыри» игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно ходьба по бассейну в разных направле- ниях отплывать от бортика подальше брызгать на себя и на товарищей приседать, погружаясь в воду с головой подпрыгнуть и упасть в воду игра «Кто выше» Индивидуальная работа	Самостоятельно входить в воду упражнение «Лодочки плывут» хлопки по воде - «Сделаем дождик» упражнение «Спрячемся под воду» догонять плавающие игрушки, при- носить в определенное место свободные игры Индивидуальная работа
МАРТ	Окунаться и брызгаться самостоя- тельно ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена передвижение парами упражнение «Насос» свободные игры с игрушками Индивидуальная работа	Ходьба и бег вдоль бортика, загребая ру- ками упражнение «Найди себе пару» игра «Какая пара переправится быстрее» играть с игрушками парами Индивидуальная работа	Смело входить в воду ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед погружение в воду до глаз, с головой приседать, обхватив колени игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа	Ходьба и бег поперек бассейна упражнение «Ледокол» упражнение на дыхание «У кого больше пузырей» приседать, обхватив колени произвольные действия в воде Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно прыжки вверх без опоры всплывать и лежать на воде упражнение на дыхание игра «Переправа» Индивидуальная работа	Смело входить в воду упражнение «Кто выше» пытаться выполнять «звездочку» ходьба и бег с отгребанием воды руками назад приносить игрушки по команде Индивидуальная работа	Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку пытаться выполнить упражнение «По- плавок», «Медуза» смотреть воду на себя и предметы упражнение «Поймай рыбку» свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться, делая выдох в воду ходьба и бег, держась за игрушку лежание на воде, держась за игрушку игра «Пузыри», «Ледокол» Индивидуальная работа

МАЙ	Приседать, погружаясь с головой с выдохом поднимать игрушки со дна бассейна ходьба и бег с упором руками об воду лежание на груди с опорой игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа	Окунаться с выходом в воду открывание глаз в воде упражнение «Лодочки плывут» пытаться скользить с помощью игра «Карусели» Индивидуальная работа	Вход в воду смело открывание глаз в воде выдохи в воду с опорой скольжение на груди упражнение «Поплавок» лежание на спине с помощью свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно игра «Достань игрушку» погружение с головой с выходом упражнение «Поплавок», «Медуза» выдохи в воду игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа
-----	--	---	--	---

## Средняя группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТЯБРЬ	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в одном направлении окупаться стоя в кругу игра «Невод» Индивидуальная работа	Окупаться самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях выпрыгивать из воды игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой ходьба и бег, останавливаясь по сигналу прыжки с продвижением вперед- «Воробышки» игра Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой, задержав дыхание ходьба и бег, меняя направление игра «Покажи пятки» игра «Карусель» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Ходить от бортика к бортику приседать в воду с опорой игра «Мы веселые ребята» лежание на груди с опорой, ноги вперед самостоятельные игры с игрушками Индивидуальная работа	Ходьба и бег, помогая руками подпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше» лежание на спине с опорой игра «Невод» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед бег, падая в воду по сигналу погружение в воду «Насос» игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Ходьба по бассейну «Покатай лодочку» падать в воду руки вперед погружение в воду до глаз игра «Карусель» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Бег «Лошадки» по бассейну погружение с головой с опорой выдох в воду с пузырями открывание глаз лежание на груди с упором на руки, двигая ногами игра «Карусели», «Бегом за мячом» Индивидуальная работа	Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку хлопки по воде движение рук в воде вправо-влево присесть, обхватив колени проходить в обруч, окунаясь лежание на груди с опорой игра «Медвежонок Умка и рыбки» Индивидуальная работа	Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук приседая, выдохи в воду движение ног с опорой ходьба на руках с движением ног прыжки от бортика к бортику подпрыгивание в обруч игра «Жучок – паучок» Индивидуальная работа	Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук упражнение «Кто быстрее» подпрыгивание в обруч приседая выдохи в воду свободные передвижения по бассейну Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Погружение с головой с выдохом ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом	Падать в воду с разбега пытаться скользить упражнение «Насос»	Ходьба спиной вперед упражнение «Полоскание белья» погружение в воду с выдохом	Ходьба и бег по бассейну разными способами выдохи в воду упражнение «Стрела»



	<p>пытаться делать «поплавок»          лежание на груди с работой ног с опорой          упражнение «Буксир»          игра «Караси и щука»          Индивидуальная работа</p>	<p>игра «На буксире» с движением ног          открывание глаз в воде          выдох в воду          игра «Мы веселые ребята»          Индивидуальная работа</p>	<p>скольжение на груди          попеременные движения ног с опорой          попытка скользить на спине          игра «Хоровод»          Индивидуальная работа</p>	<p>движение ног с опорой          погружение в воду с головой          свободные игры с мячом          Индивидуальная работа</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Самостоятельно окунаться          бег и ходьба в разных направлениях по сигналу          упражнение «Медуза»          упражнение «Звезда»          упражнение «Поплавок»          лежание на груди          скольжение с выдохом          игра «Поезд в туннель»          Индивидуальная работа</p>	<p>Упражнение за задержку дыхания с опорой          погружение с головой, с выдохом          лежание на груди          разными способами          лежание на спине          скольжение на груди          игра «Оса»          самостоятельное плавание          Индивидуальная работа</p>	<p>Бег парами          упражнение «Насос»          работа ног с опорой          лежание на спине          выдох в воду          скольжение на груди с выдохом          игра «Поезд в туннель»          Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег парами в разных направлениях          работа ног с опорой          лежание на спине          упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»          самостоятельное плавание с игрушками          Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Падать в воду по сигналу          упражнение на лежание по сигналу          скольжение на груди с выдохом          работа ног с опорой          в кругу выдох в воду          игра «Мы веселые ребята»          Индивидуальная работа</p>	<p>Падать в воду самостоятельно          погружение в воду с головой          работа ног с опорой          бег парами          скольжение на груди          скольжение на спине          игра «Смелые ребята»          Индивидуальная работа</p>	<p>Открывание глаз в парах          бег, догоняя свою пару          скольжение с игрушкой на груди          скольжение на груди с выдохом в воду          игра «Винт», «Водолаз»          Индивидуальная работа</p>	<p>Бег с самостоятельным падением в воду          скольжение на груди          скольжением на спине          игра «Щука»          свободное плавание          Индивидуальная работа</p>
АПРЕЛЬ	<p>Окунаться с головой          бег за игрушкой          дуть на игрушку          выдох в воду          скольжение на груди с предметом с работой ног          выпрыгивать из воды          гребки руками, стоя на дне</p>	<p>Произвольно окунаться          выдох в воду с поворотом головы          согласование работы ног с дыханием на груди          скольжение на спине          гребки руками стоя          игра «Фонтан»          Индивидуальная работа</p>	<p>Подпрыгивание в обруч          лежание на груди с опорой движения ног с выдохом          садиться на дно          плавание на груди с движением ног          Игра «Море волнуется»          Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди          движение ног в кроле          выдох в воду с поворотом головы          скольжение на груди с работой ног          игра «Поезд в туннель»          Индивидуальная работа</p>

	игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа			
МАЙ	Всплытие и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы» Индивидуальная работа	Скольжение на груди с работой ног подпрыгивание под обруч поднимание предметов со дна свободные игры с мячом Индивидуальная работа	Плавание на груди с работой ног с оп- рой плавание на спине с работой ног с оп- рой скольжение на груди с гребковыми дви- жениями рук свободные игры Индивидуальная работа	Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук выдохи в воду с поворотом головы свободное плавание Индивидуальная работа

## Старшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Ходьба парами, группой, держась за руки</p> <p>упражнение «Полоскание белья»</p> <p>умыться, полить воду на лицо</p> <p>погружаться до подбородка</p> <p>игра «Цапли», «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину</p> <p>упражнение «Волны на море»</p> <p>поливать воду на голову</p> <p>погружаться до уровня носа</p> <p>игра «Дровосек в воде», «Дождик лей»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Вбежать в воду, окунувшись</p> <p>ходьба спиной вперед</p> <p>прыжки из воды</p> <p>передвигаться по дну различными способами</p> <p>упражнение «Нос утонул»</p> <p>игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег по дну бассейна в различных направлениях</p> <p>ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук</p> <p>упражнение «Кто выше»</p> <p>передвигаться – «Крокодилы»</p> <p>игра «Футбол в воде»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Вбегать в воду, падая на нее</p> <p>передвижение по дну назад</p> <p>класть лицо в воду в ладоши</p> <p>брызгать друг друга</p> <p>движения ног</p> <p>кроль на груди</p> <p>игра «Волны на море»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Падать на воду</p> <p>передвижение по дну боком</p> <p>класть лицо в воду, задержав дыхание</p> <p>ходить парами</p> <p>движения ног</p> <p>кроль на груди</p> <p>игра «Фонтан»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики»</p> <p>выдох в воду по сигналу</p> <p>работа ног на спине упор о дно бассейна</p> <p>упражнение «Остуди чай»</p> <p>игра «Бегом за мячом», «Коробочка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание</p> <p>движения ног с опорой</p> <p>погружение с головой</p> <p>игра «Карасик и щука»</p> <p>свободное купание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Вход парами</p> <p>погружение в воду с выдохом парами</p> <p>погружение с открыванием глаз</p> <p>движения ног с опорой</p> <p>упражнение «У кого больше пузырей»</p> <p>игра «Переправа»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Самостоятельно входить в воду</p> <p>упражнение «Насос»</p> <p>упражнение «Достань игрушку»</p> <p>лежание на груди с выдохом</p> <p>выдохи в воду</p> <p>игра «Байдарки», «Хоровод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Вбегать и окунаться</p> <p>выдохи в воду с погружением парами</p> <p>движения ног с опорой</p> <p>поиск предметов в воде, открывая глаза</p> <p>игра «Покажи пятки», «Невод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться самостоятельно</p> <p>упражнение «Насос» с поворотом головы</p> <p>работа ног с опорой и без</p> <p>подныривание в обруч</p> <p>игра «Пролезь в круг», «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>

ЯНВАРЬ	Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Прыжки с продвижением вперед работа ног без опоры на спине выдохи в воду при погружении и лежании на груди игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа	Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» погружение с головой с выдохом приседать с выдохом в воду ходьба на руках игра «Тюлени», «На буксире» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Приседать, погружаясь в воду стоя, движения руками «Мельница» выполнять движения ног с помощью упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» игра «Невод» Индивидуальная работа	Выдохи в воду, приседая упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» лежание на спине движения гребковые руками на спине игра «Кто как плавает» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» упражнение «Звезда» лежание на спине скольжение на груди скольжение на спине игра «Охотники и утка» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди свободное плавание Индивидуальная работа
МАРТ	Скольжение на груди скольжение на спине выдохи в воду сочетать движения ног с дыханием игра «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием игра «Удочка», «Пятнашки» Индивидуальная работа	Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа рук кролем игра «Качели», «Торпеда» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой выдохи в воду скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием Свободное плавание Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на груди с выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду плавание на груди в координации дыхания игра «Хоровод», «Морской бой» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук игра «Щука» Индивидуальная работа	Стоя, работа рук на груди, на спине плавание с задержкой дыхания скольжение на груди и на спине с движениями рук игра «Пятнашки» Индивидуальная работа	Плавание с задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине выдохи в воду игра «Кто кого?» Индивидуальная работа

МАЙ	<p>Скольжение на груди с постепенным выдохом</p> <p>скольжение на спине с движениями ног</p> <p>выдохи в воду</p> <p>игра «Винт», «Кувырок в воде»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Плывать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания</p> <p>игра «Невод», «Караси и карпы»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди и на спине на дальность</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p>игры по выбору</p> <p>Индивидуальная работа</p>

## Подготовительная группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика (страховка) игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа	Лежание на груди Скольжение на спине с различным положением рук Скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»
НОЯБРЬ	Скольжение на груди работа ногами на груди и спине у бортика упражнение на дыхание прыжки в воду с бортика игра «Волны на море»	Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа	Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Работа ног на спине с опорой и без упражнение на дыхание спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа	Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры плавание на спине, координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Упражнение «Медуза» упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения упражнение на дыхание игра «Коробочка»	Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение на дыхание свободное плавание	Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и без скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа
МАРТ	Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с ра-	Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения

	движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	движение ног прыжки в воду игра «Водное поле»	ботой ног свободное плавание Индивидуальная работа	Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Водолазы»	Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»
МАЙ	Плавание на спине в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Водное поло»	Упражнение на дыхание прыжки в воду плавание, координируя движения свободное плавание	Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	Свободные игры по выбору Индивидуальная работа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128214

Владелец Яременко Елена Владимировна

Действителен с 20.10.2022 по 20.10.2023