

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 27 «Росинка»**

Принято :
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 27 «Росинка»
протокол № 1 от 30 .08. 2018

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 27 «Росинка»
/О.А.Красавина/
приказ № 30 от 08 2018 г



Рабочая программа
по физической культуре
по обучению плаванию
детей дошкольного возраста
«Капелька»

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Загоруйко Валентина Викторовна

Междуреченский городской округ, 2018

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	9
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениям по физическому развитию детей дошкольного возраста	11
2.2.	Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию (обучение плаванию)	15
2.3.	Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по плаванию	20
2.4.	Педагогическая диагностика и мониторинг	30
2.5.	Взаимодействие с родителями воспитанников и педагогическими работниками ДОУ	33
3.	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	34
3.2.	Методическое обеспечение программы	35
3.1.1	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	35

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии с ООП дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада комбинированного вида № 27 «Росинка», в соответствии с введением в действие ФГОС.

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

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе парциальных программы:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокиной « Как научить детей плавать», и методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. «Раз, два, три, плыви» Автор: Рыбак М., Глушакова Г.

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

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: обучение детей дошкольного возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков основных движений, закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Задачи программы соответствуют требованиям ФГОС ДО и направлены на:

- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- обучать и закреплять у воспитанников знания о правилах поведения на воде, умение преодолевать страх перед новой водной средой;
- укреплять здоровье, способствовать психическому и физическому развитию дошкольников;

- создать условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде, развивать двигательную активность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, представление об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- развивать интерес к виду спорта - плаванию, сформировать у детей знания о видах и способах плавания;
- содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности;
- научить детей плавать.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства: раннего и дошкольного возраста, амплификация (обогащение) детского развития.
- Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка активным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах детской деятельности.
- Принцип сотрудничества с семьей.
- Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)
- Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.
- Данная программа является основой для создания индивидуальных образовательных маршрутов.

Подходы к формированию рабочей программы:

- **лично-ориентированный** подход, который предусматривает организацию процесса воспитания с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации лично-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение;
- **деятельностный** подход, связанный с организацией целенаправленной воспитательной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами

деятельности (игровая, познавательная, трудовая, художественно-творческая, спортивная и другие); формами и методами воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в воспитательную деятельность;

- **системный** подход – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;

- **аксиологический (ценностный)** подход, предусматривающий организацию воспитания на основе общечеловеческих ценностей. Например, ценности здоровья, что в системе образования позволяет говорить о создании и реализации моделей сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т.д.

- **проблемный** подход позволяет сформировать видение Программы с позиций комплексного и модульного представления ее структуры, как системы подпрограмм по образовательным областям и детским видам деятельности (или структурирование с позиции комплексного использования содержания всех областей с позиции возраста детей одной группы), организация которых будет способствовать достижению соответствующих для каждой области (направления развития ребенка) целевых ориентиров развития. Важным для проблемного подхода является проектирование и реализация деятельности образовательной организации по актуальным проблемам, обусловленным противоречиями между возможностями образовательной организации, интересами общества (запросами родителей) и потребностями ребенка;

- **культурологический** подход, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой, овладевая которой на уровне определенных средств, ребенок становится субъектом культуры и ее творцом.

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы. К 3–4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. Многие движения ребенка резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы, а значит статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг до 4.

Весо–ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

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

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, 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 ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. 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 (от 5 до 6 лет)

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

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

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

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

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

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

Дополнительные значимые характеристики, необходимые для разработки и реализации Программы

В качестве значимых характеристик Программы для нас выступают несколько групп характеристик:

- особенности воспитанников, посещающих бассейн ;
- особенности педагога, разрабатывающего и реализующего данную программу;
- особенности предметно-развивающей среды.

Это обусловлено требованиями ФГОС ДО, стремлением к повышению качества воспитательно-образовательной работы, успешности каждого ребенка и педагога.

Для выявления индивидуальных особенностей воспитанников осуществляется педагогическое сопровождение детей, которое осуществляется на основании данных о состоянии здоровья детей, выявления особенностей развития ребенка, в отдельных случаях проводится углубленное психологическое обследование уровня развития ребенка по запросам родителей воспитанников.

Характеристика особенностей воспитанников, обучающихся плаванию

Во второй младшей группе 54 детей (2 группы) группа № 9 и группа № 12, первый год занимаются в бассейне. В средней группе № 4- 28 детей - 10 человек испытывают трудности в освоении навыков плавания. В средней группе № 2 -28 детей, испытывающих трудности в обучении плаванию по программе – 7 человек. В старшей группе № 6 – 24 ребенка, испытывающих трудности в обучении плаванию по программе – 12 человек. В старшей группе № 11- 28 детей , испытывают трудности 7 человек. В подготовительной группе № 5 – 24 ребенка, испытывающих трудности в обучении плаванию по программе – 4 человека. В подготовительной школе группе № 3 – 23 ребенка , испытывающих трудности в обучении плаванию

по программе – 4 ребенка. В подготовительной школе группе № 10 – 26 человек, испытывающих трудности в обучении плаванию по программе – 5 человек. Для неуспевающих детей предусмотрен индивидуальный план работы см раздел 2, пункт 2.2.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты представлены **в виде целевых ориентиров дошкольного образования**, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения дошкольного возраста.

Планируемые результаты не используются для непосредственной оценки, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Вторая младшая группа

К 3 годам:

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер 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

К пяти годам:

- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза». 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.

Старшая группа

К шести годам:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать 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 соскакать 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 группа

К семи годам:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать 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.
- Пытаться 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 «Медуза» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениям по физическому развитию детей дошкольного возраста

Младший возраст

Образовательная область	Задачи
«Физическое развитие».	<p>Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к плаванию.</p> <p>Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <p>Формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям.</p> <p>Совершенствовать умения правильно совершать процесс принятия душа при незначительном участии взрослого.</p> <p>Развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям.</p> <p>Развивать умения отражать в повседневной жизни, играх культурно–гигиенические навыки, и правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого</p>

Средний возраст

Образовательная область	Задачи
«Физическое развитие»	<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровьесберегающих технологий.</p>

	Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуре деятельности
--	--

Старший возраст

Образовательная область	Задачи
«Физическое развитие»	<p>Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминках на спортивных развлечениях.</p> <p>Отражение в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен</p> <p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуре.</p>

Подготовительный возраст

Образовательная область	Задачи
«Физическое развитие»	<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуре</p>

2.2. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию (обучение плаванию)

Организация НОД по плаванию

- Мониторинг умений и навыков по плаванию проводится 2 раза в год (начальная, итоговая)
- Занятия проводятся со 2-ой недели сентября, т.е. с момента начала отопительного сезона .
- В конце каждого занятия проводится свободное плавание и оздоровительные мероприятия – контрастный душ.

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

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	36	15мин	1ч	9ч
Средняя	1	36	20 мин	1ч20мин	12ч
Старшая	1	36	25 мин	1ч40 мин	15ч
Подготовительная	1	36	30мин	2ч	18ч

Организация НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2	12- 14	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	12-14	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	12-14	От 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	12-14	От 30 до 35	От 50 до 60

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

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

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

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

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

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

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;

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

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

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Первая младшая	+ 30... +32 ⁰ С	+26... +28 ⁰ С	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30... +32 ⁰ С	+26... +28 ⁰ С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,8

Содержание работы по освоению детьми образовательной области по физической культуре (плавание)

От 3 до 4 лет	От 4 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
Упражнения в ходьбе: - держась за борт, по кругу друг за другом	Упражнения в ходьбе: - с высоким подниманием колен	Упражнения в ходьбе: - использовать все виды ходьбы	Упражнения в ходьбе: - использовать все виды
с гребковыми движениями	приставным, с крестным шагом	Упражнения в беге: - с высоким подниманием колен	Упражнения в беге: - использовать все виды с изменением направления
в полуприсяде	с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад	- со сменой направления	Прыжки: - с погружением
- с высоким подниманием	в полуприсяде	Прыжки: - «Кто выше»	спад с борта

колен			
Упражнения в беге: - с поддержкой за игрушку	Упражнения в беге: - «Кто быстрее»	выпрыгивание с погружением	Упражнения на дыхание: - «Дышим в стиле кроль»
- без поддержки	Прыжки: - на месте у борта	с продвижением вперед	«Прятки»
Прыжки: - держась за бортик	с продвижением вперед	Погружение под воду: - погружение с доставанием предмета	«Дышим в стиле брасс»
с хлопками по воде	- выпрыгивание с последующим погружением	Умение лежать на воде: - «Поплавок»	Погружение под воду: - ныряние с отрывом ног от дна
с погружением под воду	Погружение под воду: - мыть лицо	«Медуза»	погружение с доставанием предмета
Погружение под воду: - опустить нос в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки	с головой под воду с открыванием глаз	«Струнка» на груди и на спине	Скольжение на груди: - «Стрела»
- мыть лицо	- погружение лица в скольжении	«Звезда» на груди и на спине	- «Торпеда»
- лить себе воду на голову, не вытирая лицо руками	погружение с доставанием предмета	-«Поплавок» - «Звезда»	- «Мельница»
- погружение под воду с головой	Упражнения на дыхание: - «Заводим моторчики»	Скольжение на груди: - «Стрела»	«Плаваем кролем»
достать игрушку со дна	- «Подуть на мячик»	- «Торпеда»	«Винт»
Упражнения на дыхание: - присесть (вода до подбородка), дуть на воду	«Прятки»	- «Мельница»	- «Лягушка» ногами брассом

выдох на мячик	«Насос»	- плыть, работая ногами и руками кролем	«Лягушка» руками брассом
«Пускаем пузыри»	Работа ног стилем кроль:	Скольжение на спине: - «Стрела»	«Плаваем брассом»
«Заводим моторчики»	Работа рук в стиле кроль: - положение пальцев в кисти	«Торпеда»	«Дельфин»
Работа ног стилем кроль: - упор лежа на руках, тело горизонтально, ноги вытянуты, подняты вверх	- гребковые движения вперед	«Мельница»	Скольжение на спине: - «Стрела»
- «Крокодил», «Рак», «Краб»	- одновременные, попеременные движения рук в наклоне вперед	плыть, работая ногами и руками	«Торпеда»
- сидя, руки в упоре сзади, работа ног	- круговые движения рук назад	Упражнения на дыхание: - «Прятки»	«Мельница»
«Крокодил» с работой ног	Умение лежать на воде: - «Медуза»	«Подводный вулкан»	«Плаваем кролем»
Работа рук в стиле кроль: - удерживание воды в ладошках	- «Струнка» на груди	«Дышим в стиле кроль»	«Винт»
подбрасывание воды вверх	«Струнка» на спине	Упражнение «Винт»	Умение лежать на воде: «Поплавок»
- гребковые движения	«Звезда» на груди	Упражнение «Буксир»	«Звезда»
	«Звезда» на спине	Повороты	«Медуза»
	Скольжение: -	Работа ног	«Струнка»

	«Стрела» на груди	стилем кроль у борта	
	«Торпеда» на груди	Работа рук в стиле кроль: - стоя на месте, наклонив туловище вперед	Повороты
	«Стрела» на спине	в ходьбе	Пионербол на воде: - индивидуальная игра
	«Торпеда» на спине	-стоя, попеременные движения назад	- игра в паре
		в ходьбе	взаимодействие игроков в команде
		Плаваем кролем на груди и на спине	

2.3. Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по плаванию

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Задачи обучения плаванию во II младшей группе

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

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

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

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

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

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

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

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

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

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

месяц	Содержание программы
октябрь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 2. Ознакомить детей со свойствами воды 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании
ноябрь	1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя
декабрь	1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
январь	1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях
февраль	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду
март	1. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги
апрель	1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Задачи обучения плаванию в средней группе

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

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

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

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

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

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

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

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

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

	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	<p>1. Беседа с детьми о пользе плавания</p> <p>2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём</p>	<p>1. Беседа о свойствах воды</p> <p>2. Знакомство с правилами поведения на воде</p> <p>3. Создать представление о движениях в воде, о плавании</p>	<p>1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками</p>	<p>1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду</p> <p>2. Упражнять в выполнении разных движений в воде</p>
ноябрь	<p>1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды</p> <p>2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду</p>	<p>1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды</p> <p>2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду</p>	<p>1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками</p> <p>2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду</p>	<p>1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки</p> <p>2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)</p>
декабрь	<p>1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками</p> <p>2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду</p>	<p>1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки</p> <p>2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)</p>	<p>1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки</p> <p>2. Упражнять в выполнении движений парами</p> <p>3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно</p>	<p>1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)</p> <p>2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках</p>

январь			1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде
февраль	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
март	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха

апрель	<p>1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду</p> <p>2. Приучать делать энергичные движения руками в воде</p>	<p>1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду</p> <p>2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя</p>	<p>1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка</p>	<p>1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания</p> <p>2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу</p>
--------	--	--	---	--

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Задачи обучения плаванию детей старшей группы

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

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

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

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

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

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

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

Распределение упражнений в порядке усложнения:

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

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

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

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

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

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь			<p>1. Беседа о правилах поведения в бассейне</p> <p>2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)</p>	<p>1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой;</p> <p>2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды;</p> <p>3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.</p>
ноябрь	<p>1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду</p> <p>2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду</p>	<p>1. Продолжать учить детей делать выдох в воду</p> <p>2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде</p>	<p>1. Продолжать учить детей делать выдох в воду</p> <p>2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде</p>	<p>1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох</p>
декабрь	<p>1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой</p> <p>2. Упражнять в умении лежать на воде</p>	<p>1. Учить детей лежать на поверхности воды</p> <p>2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость</p>	<p>1. Учить двигаться в воде прямо, боком</p> <p>2. Познакомить с движениями ног в воде</p>	<p>1. Учить работать ногами, как при плавании кролем</p> <p>2. Отрабатывать согласованность действий</p>

январь			1. Учить детей выполнять скольжение 2. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду	1. Продолжать учить скольжению на груди 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
февраль	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди	1. Учить детей всплывать и лежать на спине 2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем	1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль	1. Формировать навыки лежания на спине 2. Воспитывать смелость
март	1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине	1. Упражнять детей в скольжении 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении	1. Формировать умение скользить на спине 2. Воспитывать самостоятельность, смелость	1. Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с доской в руках

апрель	<p>1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках</p> <p>2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками</p>	<p>1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте</p> <p>2. Совершенствовать умение скользить на спине</p>	<p>1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног</p> <p>2. Упражнять в скольжении на спине</p>	<p>1. Познакомит детей с упражнениями и в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом</p>
--------	---	---	---	---

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

Задачи обучения плаванию детей подготовительной к школе группы

Гигиеническое воспитание: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

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

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

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

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

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

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

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

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

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь			1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох

ноябрь	<p>1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине</p> <p>2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»</p>	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды</p> <p>2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей</p>	<p>1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках</p> <p>2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями</p>	<p>1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем</p> <p>2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду</p>
декабрь	<p>1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем</p> <p>2. Побуждать плавать на груди и спине</p>	<p>1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений</p> <p>2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно</p>	<p>1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте</p> <p>2. Совершенствовать умение скользить на спине</p>	<p>1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль</p> <p>2. Упражнять в выполнении старта в воду</p>
январь			<p>1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине</p>	<p>1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине</p> <p>2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине</p>
февраль	<p>1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10</p> <p>2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе</p> <p>3. Воспитывать выдержку</p>	<p>1. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль</p> <p>2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе</p> <p>3. Развивать выносливость</p>	<p>1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой</p> <p>2. Упражнять в скольжении</p>	<p>1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине</p> <p>2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе</p>

март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3. Воспитывать настойчивость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с нырянием 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение ритмично дышать 2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3. Воспитывать ловкость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии 3. Закреплять правила поведения в воде 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди 	Диагностика плавательных умений <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений

2.4. Педагогическая диагностика и мониторинг

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

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

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

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

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим

секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Карта освоения образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

Вторая младшая группа

1. Погружать лицо и голову в воду
 2. Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
 3. Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
 4. Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
 5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
 6. Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
 7. Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
 8. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
 9. Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
 10. Пытаться скользить по поверхности
- Отметка о результате («+» - освоил, «-» - не освоил)

Средняя группа

1. Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
2. Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
3. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
4. Бегать парами.
5. Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
6. Делать попытку доставать предметы со дна.
7. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
8. Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».

9. Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
10. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди
Отметка о результате («+» - освоил, «-» - не освоил)

Старшая группа

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

Отметка о результате («+» - освоил, «-» - не освоил)

Подготовительная группа

1. Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
2. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
3. Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
4. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
5. Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
6. Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед
7. Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
8. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
9. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
10. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
11. Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
12. Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Отметка о результате («+» - освоил, «-» - не освоил)

2.5 Взаимодействие с родителями воспитанников

Очень важна работа с родителями воспитанников, ведь от их заинтересованности успехами ребенка в плавании может зависеть как его жизнь и здоровье, так и возможно спортивное будущее. С этой целью проводятся родительские собрания в группах, говорится о важности обучения плаванию для

сохранения и укрепления здоровья ребенка. Проводятся экскурсии в бассейн, во время которых родители видят условия, созданные для проведения занятий, яркое оборудование; родители получают ответы на интересующие их вопросы. В течение года для родителей выпускаются информационные листы. Так же родители могут получить информацию на официальном сайте нашего ДОУ.

Перспективный план проведения консультаций с родителями

Месяц	2 младшая и средняя группа	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
Ноябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка

Месяц	старшая группа	Форма проведения
октябрь	Веселый шарбол	Открытое занятие
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация

Месяц	подготовительная к школе группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие

январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
апрель	Фестиваль успеха	Открытое занятие

Взаимодействие со специалистами ДОУ

Воспитатели и инструктор по физической культуре приглашаются на открытые занятия, показываются достижения детей, отмечаются те движения, для закрепления которых необходима индивидуальная работа с ребенком (или группой детей). Инструктор по физической культуре включает необходимые для закрепления упражнения в физкультурные занятия и комплекс утренней гимнастики. В течение года принимается активное участие в методической работе: проводятся консультации и игры-тренинги для педагогов, выступления на Педагогических советах.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный центр.
14. Диски с музыкальными композициями

3.2. Методическое обеспечение Программы

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе парциальных программы:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокиной « Как научить детей плавать», и методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. «Раз, два, три, плыви» Автор: Рыбак М., Глушакова Г.

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Картинки с изображением морских животных.
3. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
4. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде.
5. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
6. Комплексы дыхательных упражнений.
7. 8. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
8. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Принципы организации среды:

- Содержательно–насыщенная, развивающая
- Трансформируемая
- Полифункциональная
- Вариативная
- Доступная
- Безопасная
- Здоровьесберегающая
- Эстетически привлекательная

Предметно-пространственная развивающая среда бассейна оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у воспитанников радость, заинтересованность. Бассейн оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи на освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств, воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.