Согласовано:

Утверждаю: заведующий МБДОУ № 207

И.Н.Давыдова

Приказ № 297/од от 30.08.2024г.

Председатель родительского совета №207

Юсупова М.Р.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПЛАВАНИЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**детского сада № 207**

**разработана в соответствии  
с Федеральным государственным образовательным  
стандартом дошкольного образования и Федеральной  
образовательной программой дошкольного образования**

Составила: инструктор по физической культуре Довгалюк Алена Вячеславовна

Принята на педагогическом совете протокол № 1 от 27.08.2024 года

Ульяновск, 2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание*** | | | |
| ***№*** |  | | ***Стр.*** |
| ***1*** | ***Целевой раздел*** | | |
|  | ***1.1.*** | ***Пояснительная записка*** | ***4*** |
|  | ***1.1.1.*** | ***Цели и задачи реализации программы*** | ***6*** |
|  | ***1.1.2.*** | ***Принципы и подходы к реализации программы*** | ***7*** |
|  | ***1.2.*** | ***Возрастные характеристики детей и срок реализации программы*** | ***7*** |
|  | ***1.3.*** | ***Планируемые результаты освоения программы*** | ***10*** |
|  | ***1.4.*** | ***Система оценки результатов освоения программы*** | ***13*** |
| ***2*** | ***Содержательный раздел*** | | |
|  | ***2.1*** | Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития. | ***20*** |
|  | ***2.2*** | Основные формы организации деятельности | ***29*** |
|  | ***2.2.1*** | Взаимодействие с педагогическим коллективом | ***32*** |
|  | ***2.2.2*** | Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников | ***35*** |
| ***3*** | **Организационный раздел** | | |
|  | ***3.1.*** | Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка | ***37*** |
|  | ***3.2*** | Материально-техническое обеспечение программы. Развивающая предметно-пространственная среда | ***40*** |
|  | ***3.3*** | Кадровые и методическо-информационные ресурсы реализации содержания программы | ***41*** |
|  | ***3.4*** | Планирование образовательной деятельности в рамках программы | ***42*** |
| **Литература** | | | ***67*** |
| **Приложение** | | | ***68*** |

1. Целевой раздел программы

**1.1 Пояснительная записка**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 272-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации», педагогические работки обязаны: осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию преподаваемых предметов, курсов, дисциплин (модуля) в соответствии с утвержденной программой.

Рабочая программа по физической культуре спроектирована с учётом ФГОС ДО, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступенях дошкольного образования. Кроме того, учтены концептуальные положения **Федеральной образовательной программы дошкольного образования.**

Рабочая программа по физкультуре МБДОУ №207 разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

* Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
* Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
* Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
* СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).
* **Федеральной образовательной программой дошкольного образования.**
* Конвенцией ООН о правах ребёнка.
* Уставом МБДОУ № 207.

Программа комплексная, предназначена для детей 3-7 лет, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного выполнения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач физического развития ребёнка.

**Плавание** - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки 3

ребенка. В ходе образовательной деятельности - плавание возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Закрепляются уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. В процессе дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивны, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой. Правильно организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности,

дисциплинированности. Прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Программа направлена на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценного физического развития, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

Рабочая программа физического развития (плавание) детей 3-7 лет - комплексная система деятельности, ориентированная на коррекцию и профилактику отклонений физического развития детей и обеспечения стандарта образования. Основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на др. образовательной деятельности.

Для детей старшего дошкольного возраста сущность программы заключается в построение модели обучения с уровневой дифференциацией, организованной путем деления группы детей на подвижные и относительно стабильные по составу группы, каждая из которых овладевает программным материалом на разных уровнях сложности и в индивидуальном различном темпе.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для физического развития каждого ребенка в зоне его ближайшего развития, которые способствуют раскрепощению детей эмоционально, тем самым добиваясь непринужденности в выполнении основных движений в плавании.

Задачи программы:

* сохранять и укреплять здоровье детей;
* учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
* развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
* совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;
* расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
* ознакомить детей с различными способами плавания;
* развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)
* формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания
* воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
* воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

1. Принципы и подходы к реализации 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.

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. Возрастные характеристики детей и срок реализации программы

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют наважнейшие системы жизнеобеспечения ребенка

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В3-4 года у ребенка многие движения резкие и угловаты, низкая выносливость. Весоростовой показатель физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост-92-99 см, масса тела 14-16 кг. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

**Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет.**

В течении пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно- психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Сердечно- сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела мозга. Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными.

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

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

Реализация программы рассчитана на 4 года, вторая младшая группа периодичность занятий 1 раз в неделю, средняя, старшая, подготовительная группы 2 занятия в неделю.

1. Планируемые результаты освоения программы

* Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.
* Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
* Повышение интереса к спорту.
* Проявление целеустремленности, силы воли,

мужественности.

* Умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем, брассом, на спине (индивидуально для каждого).

При обучении плаванию детей дошкольного возраста используются разнообразные игры, которые позволяют активно двигаться в воде.

II младшая группа.

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

**К концу года дети должны уметь:**

* Погружать лицо и голову в воду.
* Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
* Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
* Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
* Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
* Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
* Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
* Учить простейшим плавательным движениям ног.

**Средняя группа**.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в-без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

**К концу года дети должны уметь:**

* Погружать лицо и голову в воду.
* Бегать парами.
* Пытаться проплывать 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.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
* Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
* Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

**Старшая группа.**

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

**К концу года дети должны уметь:**

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* 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».
* Скользить на груди с работой ног.
* 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**

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

**К концу года дети должны уметь:**

* 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
* Скользить на груди и на спине с работой ног.
* 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 «Осьминожка» на длительность лежания.
* Плавать на груди с работой ног.
* Пытаться плавать способом на груди и на спине.

**1.6. Система оценки результатов освоения программы  
Методика проведения диагностики: 3-4 лет.**

1. **Разнообразные способы передвижения в воде:**

ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на 2х ногах.

положение рук- произвольное, по 8м.

**оценка:**

4 бал. - ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде- высок.

1. бал. - выполняет упражнения неуверенно, осторожно- средн.
2. бал. - выполняет упражнения, держась за поручень- низк.
3. **Погружение в воду с открыванием глаз под водой:**

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

**оценка:**

1. бал. - ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3сек.- высок.
2. бал. - погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3сек.- средн.
3. бал. - погрузившись в воду, не открывает глаза- низк.
4. **Выдохи в воду.**

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

**оценка:**

1. бал. - ребенок правильно выполняет 2 выдоха- высок.
2. бал. - правильно выполняет 1 выдох- средн.
3. бал. - не полностью выполняет выдох в воду. то есть заканчивает его над водой- низк.
4. **Плавание с предметами (надувными игрушками) при помощи движений ног.**

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

**оценка:**

1. бал. - ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4м при помощи движений ног способом кроль-высок.
2. бал. - проплывает Зм-средн.
3. бал. - проплывает 2м-низк.

**Методика проведения диагностики: 4-5 лет.**

1. **Ориентирование в воде с открытыми глазами**

На небольшой глубине собрать предметы (игрушки тонущие), расположенные на дне;

**оценка:**

1. бал. - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе- высок.
2. бал. - смог достать 2 предмета-средн.
3. бал. - смог достать 1 предмет-низк.
4. **Лежание на груди**

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упр-ние "звездочка" на груди. Положение тела- горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

**оценка:**

1. бал. - ребенок выполняет упр-ние в течении 5сек.-высок.
2. бал. - в течении 3-4сек.-средн.
3. бал. - в течении 1-2сек.-низк.
4. **Лежание на спине**

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упр -ние "звездочка" на спине.

**оценка:**

1. бал. - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 сек.-высок.
2. бал. - лежит на спине 3-4сек.-средн.
3. бал. - лежит на спине 1-2сек.-низк.
4. **Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

**оценка:**

1. бал. - ребенок проплыл 7-8м-высок.
2. бал. - 6-7м-средн.
3. бал. - 4-5 м- низк.

**Методика проведения диагностики: 5 - 6 лет**

1. **Скольжение на груди:**

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

**оценка:**

1. бал. - скольжение 4 м и более-высок.
2. бал. - Зм-средн.
3. бал. - 2 м-низк.
4. **Скольжение на спине:**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

**оценка:**

1. бал. - скольжение 4 м и более-высок.
2. бал. - Зм- средн.
3. бал. - 2 м- низк.
4. **Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди:**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

**оценка:**

1. бал. - ребенок проплыл 8 м и более-выс.
2. бал. - 6м- сред.
3. бал. - 4 м- низк.
4. **Плавание произвольным способом:**

Проплыть 8 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

**оценка:**

1. бал.- ребенок проплыл 8м и более -высокий
2. бал.— 6-7м- средний
3. бал. - 4-5 м- низкий

**Методика проведения диагностики:**

1. **Упражнение «Торпеда» на груди или на спине:**

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

**оценка:**

1. бал. - ребенок проплыл 7-8 м -высокий
2. бал. - 5-6м - средний
3. бал. - 4 м- низкий
4. **Плавание кролем на груди в полной координации:**

Проплыть 14 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

**оценка:**

1. бал. - ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более - высокий
2. бал. — 7-8м- средний
3. бал. - 5-6 м-низкий
4. **Плавание кролем на спине в полной координации:**

Проплыть 8 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

**оценка:**

1. бал. - ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более- высокий
2. бал. — 7-8м - средний

2 бал. - 5-6 м- низкий для комплексного обследования детей,

занимающихся плаванием, были

выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

**Занятие для оценки быстроты:**

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне. Дистанция - 4 м.

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

**Упражнение для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса:**

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастическая доска длина 2,5 м, шириной 0,2м;

гимнастическая стенка, гимнастический мат.

**Проводится в спортивном зале**. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.

И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват. Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

**Подтягивание** считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

**Упражнение для определения выносливости:**

Проводится в плавательном бассейне.

Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

**Упражнение для определения гибкости упражнение «Лодочка»:**

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м. Проводится в спортивном зале.

И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.

Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать. Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу.

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Педагогическая диагностика проводится в начале учебного года (сентябрь- октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются со средними показателями (см. табл.1) и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания

и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием (см. приложение).

1. Содержательный раздел
   1. **Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребёнка. Образовательная область «Физическое развитие»** «Физическое развитие» - Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминках на спортивных развлечениях.

Отражение в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о

здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровье-сберегающих технологий. Формирование основ безопасности собственной

жизнедеятельности в различных видах физической культуре.

2-я младшая группа (3-4 года)

Задачи

* сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;

ознакомить детей с правилами поведения на воде; воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;

* учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой; учить открывать глаза в воде;
* знакомить с очками для плавания;
* учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
* формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
* учить скольжению на груди и на спине;
* учить детей движениям руками, ногами, туловищем различным способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

**Знания:**

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Умения:

* Упражнения на суше.
* Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

* Упражнения на воде.
* Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
* Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
* Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и

ногами разными способами в различных сочетаниях. Упражнения для освоения с водой.

Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

* Движение ногами кролем, брасом с плавательной доской. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду. Плавание различным сочетанием движений, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Доставание игрушек со дна. Ныряние в вертикально расположенный обруч. Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

**Требования**:

Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы. Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне. Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

Уметь:

* выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;
* выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;

выполнять движения руками брассом - ногами кролем;

* руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду

Средняя группа (4-5 лет)

Задачи:

* расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм
* учить названиям способов и их особенностям;
* учить ориентироваться под водой, доставал 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;
* учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств;
* учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;

совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;

* учить различным спускам в воду с бортика бассейна:

о спадам в воду, сидя на бортике, вниз ногами;

о прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике;

о из положения сидя на бортике.

**Знания**

о Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, - о свойствах воды.

о Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.

о Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.

о Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

**Умения**

Упражнения для освоения с водой

* Вход в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;
* Ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.
* Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».
* Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду.
* Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
* Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

* Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.
* Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.
* Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
* Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.
* Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на "бортике, спад в воду вниз ногами;
* Прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике;

Требования:

Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.

Знать названия способов плавания.

Уметь:

* выполнять «звездочку» на груди и на спине;
* «отдых на воде» - 5-10 сек.;
* выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;

выполнять, спад в воду из любого положения,

* выполнять 5-8 выдохов в воду;
* доставать предметы со дна;
* плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
* плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

**Стандарт**

Плавание любыми способами со вспомогательными средствами и без таковых.

Старшая группа (5-6 лет)

Задачи

* 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;
* совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами;
* придать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния;
* учить выполнять повороты при плавании на груди;
* учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

**Знания**

о Особенности способов плавания (какой самый быстрый,

как лучше плыть на дальность).

о Знать гигиену, правила поведения в бассейне, оценку

своих умений знаний;

**Умения**:

Упражнения на суше:

* Общеразвивающие упражнения, т. е. на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;
* Комплексы специальных упражнений упражнении пловца для различных способов плавания.
* Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.
* Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

* Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
* Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
* Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой.

* Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.
* Выполнять скольжение на груди на дальность.
* Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.
* Эстафеты, игры, различные развлечения на воде
* Упражнения в воде:
* Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.
* Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. Плавание при помощи движений рук брассом, кроле выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
* Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.
* Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;
* Максимальное проплывание расстояний, плавание в одежде.

**Требования:**

* Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.
* Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.
* Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
* Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

**Уметь:**

* выполнять 9-12-15 выдохов в воду,
* выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12­15 сек.
* 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:
* оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

**Стандарт**

Плавание любым способом с вспомогательными средствами более 6 м.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет) Задачи:

* перед поступлением в школу научить плавать на

расстояние до

12метров:

* закрепить знания о правилах безопасности на воде;
* учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу;
* учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС;
* 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 руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;

* 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.

Знания

* Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах;
* Частоте сердечных сокращений.
* Правила безопасности на воде; при катании на лодках,

**Умения**

Упражнения на суше

* Обшеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
* Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в

занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной» деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

* 1. Формы организации деятельности

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

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

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

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

Последовательность проведения занятий:

1. Воздушные контрастные ванны.
2. Душ.
3. Разминочные упражнения на суше (для старшего

дошкольного возраста)

1. Разминочные упражнения в воде, передвижения в

заданных направлениях.

1. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
2. Игровые задания применяются в различных частях занятия.
3. Время для самостоятельного купания и игр.
4. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдохи в воду, лежание на воде).
5. Обтирание, сушка волос.

**Формы организации детей:** групповые; командные; индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий: занятия тренировочного типа; сюжетно-игровое; игровые; контрольно-проверочное; в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде); занятия с участием родителей; спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения.

*Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

*Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

*Практические:* предусматривают многократное повторение

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Формы занятий, используемые приемы и методы | Дидактические материалы, техническое обеспечение ОД |
| Правила поведения в бассейне. Т Б.;  краткий обзор развития плавания;  краткие сведения о строении и функциях организма;  влияние плавания на организм занимающихся;  правила ухода за собой и Своим телом;  оказание первой помощи при Проблемах на воде; | Беседа | Плакаты, иллюстрации, тематические картины,  Буклеты |
| Основы техники плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин; общая и специальная физическая, морально­волевая, психологическая подготовка;  оборудование и инвентарь. | Групповые и индивидуальные беседы, объяснение | Плакаты, журналы, телевизор, DVD диски. |
| Общая и специальная физическая подготовка | Рассказ, показ, практическое занятие (групповая и инд. форма) | Мячи, доски, нудлы, маски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с грузом, круги надувные |

Сетка НОД (непосредственной образовательной деятельности) в  
неделю.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Длительность занятий в мин. |
| 2 младшая | 15 |

|  |  |
| --- | --- |
| Средняя | 20 |
| Старшая | 25 |
| Подготовительная | 30 |

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах  
на год обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество занятий | | Количество часов | | |
|  | в неделю | в год | в неделю | в месяц | в год |
| 2 младшая | 1 | 36 | 15 мин | 1 час | 9 часов |
| Средняя | 2 | 72 | 20 мин | 1 час 20 мин | 12 часов |
| Старшая | 2 | 72 | 25 мин | 1 час 40 мин | 15 часов |
| Подготовительная | 2 | 72 | 30 мин | 2 часа | 18 часов |

**2.3 Взаимодействие с педагогическим коллективом**

* Обучение формированию положительного эмоционального настроя перед образовательной деятельностью (очень боязливых и после болезни, долго отсутствующих детей на занятиях).
* Посещение и помощь в проведении открытых занятий и развлечений на воде.
* Перед занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и гигиеническими принадлежностями, у детей ничего не находилось лишнего в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на занятиях по плаванию, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по плаванию и в повседневной жизни детей.

Перспективный план по работе с воспитателями:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **2 младшая, средняя группы** | **Форма проведения** |
| Сентябрь | «Первое посещение бассейна». | Консультация |
| Октябрь | «Организация начального обучения | Консультация |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | плаванию». |  |
| Ноябрь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки». | Консультация |
| Декабрь | «В здоровом теле-здоровый дух». | Консультация |
| Январь | «О пользе плавания». | Консультация |
| Февраль | «Плавание как средство закаливания детского организма». | Консультация |
| Март | Практические упражнения по обучению плаванию. | Мастер-класс |
| Апрель | «Влияние плавания на организм  ребенка». | Консультация |
| Май | «Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце». | Консультация |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Старшая и подготовительная группы** | **Форма проведения** |
| Сентябрь | «Советы дельфина». | Консультация |
| Октябрь | «Учимся дышать в воде и на суше». | Мастер-класс |
| Ноябрь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки». | Консультация |
| Декабрь | «В здоровом теле-здоровый дух». | Консультация |
| Январь | «О пользе плавания». | Консультация |
| Февраль | «Плавание как средство закаливания детского организма». | Консультация |
| Март | Практические упражнения по обучению плаванию. | Мастер-класс |
| Апрель | «Влияние плавания на организм  ребенка». | Консультация |
| Май | «Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце». | Консультация |

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-  
логопеда.

Задачи взаимосвязи:

* Коррекция звукопроизношения;
* Упражнение детей в основных видах движений;
* Становление координации общей моторики;
* Умение согласовывать слово и жест;
* Воспитание умения работать сообща

•

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и  
медицинского работника.**

* Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:
* Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
* Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
* Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

•

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и  
музыкального руководителя**.

* Музыка воздействует:
* На эмоции детей;
* Создает у них хорошее настроение;
* Помогает активировать умственную деятельность;
* Способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
* Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
* Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

•

**Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-  
психологом.**

* Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:
* С чрезмерной утомляемостью
* Непоседливостью
* Вспыльчивостью
* Замкнутостью
* С неврозами и другими нервно-психическими расстройствами

2.4 Взаимодействие с родителями (законными представителями)  
воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок

значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и

своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по плаванию с родителями воспитанников —** консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

* Знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закаливания их,
* Проведение дней открытых дверей (посещение занятий любой возрастной группы),
* Выпускные показательные выступления детей (как ребенок научился плавать за то время, которое он посещал детский сад).

Перспективный план по работе с родителями:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **2 младшая, средняя группы** | **Форма проведения** |
| Сентябрь | «Роль родителей в воспитании  здорового ребенка». | Родительское собрание |
| Октябрь | «Первое посещение бассейна  ребенком». | Консультация |
| Ноябрь | «Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой». | Консультация |
| Декабрь | «О пользе плавания». | Консультация |
| Январь | «Физическое воспитание в семье». | Консультация |
| Февраль | «Обучение плаванию в домашних условиях».  «День защитника Отечества»  (средняя группа). | Консультация спортивное развлечение |
| Март | «Плавание как средство закаливания». | Консультация |
| Апрель | «Посмотрите, что мы можем». | Открытое занятие |
| Май | «Техника безопасности при плавании в открытых водоемах». | Консультация |
| **Месяц** | **Старшая группа** | **Форма проведения** |
| Сентябрь | «Учите детей плавать. Влияние  плавания на организм». | Родительское собрание |
| Октябрь | «Советы родителям». | Консультация |
| Ноябрь | «Плавание как средство закаливания». | Консультация |
| Декабрь | «О пользе плавания». | Консультация |
| Январь | «Обучение плаванию в домашних | Консультация |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | условиях». |  |
| Февраль | «Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце». | Консультация |
| Март | «Задачи обучения плаванию.  Результаты и достижения. | Консультация |
| Апрель | «Посмотрите, что мы можем». | Открытое занятие |
| Май | «Техника безопасности при плавании в открытых водоемах». | Консультация |
| **Месяц** | **Подготовительная группа** | **Форма проведения** |
| Сентябрь | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста». | Родительское собрание |
| Октябрь | «О пользе плавания». | Консультация |
| Ноябрь | «Роль родителей в воспитании  здорового ребенка». | Консультация |
| Декабрь | «Плавание-как средство воспитания дошкольников». | Консультация |
| Январь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки». | Консультация |
| Февраль | «За здоровьем босиком». | Консультация |
| Март | «Задачи обучения плаванию.  Результаты и достижения. | Консультация |
| Апрель | «Посмотрите, что мы можем». | Открытое занятие |
| Май | «Техника безопасности при плавании в открытых водоемах». | Консультация |

1. Организационный раздел
   1. Психолого - педагогические условия, обеспечивающие развитие  
      ребёнка.



**Пространство развития**

Условия функционирования пространств

развития ДОУ:

-I- Кадровой и информационное обеспечение;

-I- Материально-техническая база, ресурсы;

-I- Управляющая система

**ребёнка**

-I- Предметно-развивающая среда;

-I- Интеграция специалистов;

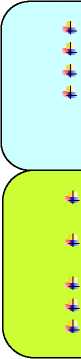
-I- Образовательное пространство;

-I- Дополнительное образовательное пространство;

-I- Социальная ситуация развития;

-I- Медикосоциопсихопедагогическое сопровождение;

-I- Детское сообщество.

Система стимулирования и мотивации;

Пространство  
развития  
педагогов

Пространство  
развития

**родителей**

Мастерство и профессионализм;

Сотрудничество и сотворчество;

Педагогическое сообщество (социально­психологический климат в коллективе, сплочённость).

Включённость семьи в ДОУ (степень интегрированности);

Преемственность и единство требований

ДОУ и семьи;

Взаимоотношения родителей в семье;

Стиль воспитания в семье;

Родительское сообщество

Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

* Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
* Не допускать неорганизованного плавания,

самовольных прыжков в воду и ныряния.

* Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
* Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 10 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 перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
* Научить детей пользоваться спасательными средствами.
* Вовремя 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

3.2 Материально - техническое обеспечение программы

Учитывая требования ФГОС ДО по созданию предметно - пространственной развевающей среды и обеспечение условий для максимальной организации образовательного пространства, помещение бассейна разграничено на зоны. К ним относятся: зал бассейна и чаша, раздевалка, душевая.

Раздевалка совмещена с душевой и имеет выход к чаше бассейна. Раздевалка оборудована шкафчиками, скамейками и фенами. Душевые с индивидуальными перегородками и шкафчикам, имеется туалет. Бортики в чаше бассейна расположены на уровне воды с переливом, фронтальные бортики возвышены. В зале бассейна имеются скамейки.

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

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

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

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

контролируется санэпидстанцией.

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| t воздуха в раздевалке (°C) | t воздуха в зале fC) | t воздуха в бассейне (°C) | t воды (°C) |
| 26 - 27 | 20 - 22 | 29 - 31 | 29 - 32 |

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50

минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих

успешному формированию навыков плавания, плавательный бассейн обеспечен необходимым спортивно - игровым и обучающим оборудованием.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр
5. Нарукавники.
6. Маски для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлы)
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Музыкальный плеер.
12. Диски с музыкальными композициями
13. Кадровые и методическо-информационные ресурсы реализации программы

Эффективное внедрение физического воспитания в практику детских садов имеет место в том случае

если ого осуществляется одновременно на двух уровнях-административно- управленческом и воспитательно-образовательном. Каждый имеет свою специфику, связанную с функционалом сотрудников. Взаимосвязь и переплетение обозначенных уровней обеспечивают оптимальное состояние ДОУ в решении поставленной задачи.

На административно-управленческом уровне осуществляется

организационная деятельность, направленная на реализация физического воспитания детей. Это деятельность администрации и специалистов ДОО, которая включает:

Инструктор по плаванию: Довгалюк А.В, образование средне­

профессиональное Ульяновский физкультурно-спортивный техникум, специальность: учитель физической культуры, категория соответствие занимаемой должности. Педагогический стаж 6 лет. Курсы повышения квалификации: 2017 год «Формирование основ культуры здоровья

дошкольников в соответствии с требованиями ФГОС ДО»

**3.4 Планирование образовательной деятельности в рамках программы: Календарно - тематический план для 2 младшей группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Тема и тип образовательной деятельности | Задачи | Кол - во часов |
| **Сентябрь** | | | |
| **1** | **№ 1** | Знакомить детей со свойствами воды; правилами поведения на | **1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | занятиях.  Учить детей входить в воду  безбоязненно.  Воспитывать в детях эмоционально  - положительное отношение к занятиям. |  |
| **2** | **№ 2** | Продолжать учить детей входить в воду безбоязненно.  Упражнять детей в умении ходить не боясь.  Воспитывать в детях  эмоционально - положительное отношение к занятиям. | **1** |
| **3** | **№ 3** | Учить детей погружаться в воду до плеч, до подбородка.  Учить детей не вытирать лицо руками, не бояться брызг.  Формировать и развивать  коммуникативные отношения в группе. | **1** |
| **4** | **№ 4** | Учить детей погружаться в воду до плеч, до подбородка.  Учить детей не вытирать лицо руками, не бояться брызг.  Формировать и развивать  коммуникативные отношения в группе. | **1** |
| **Октябрь** | | | |
| **1** | **№ 5** | Упражнять детей в умении прыгать у опоры и с продвижением вперед стоя в круге.  Учить детей погружать в воду лицо. Упражнять в беге вдоль  бассейна. Воспитывать в детях  смелость. | **1** |
| **2** | **№ 6** | Упражнять в беге по бассейну. Упражнять в погружение в воду до плеч, до подбородка, до носа. Продолжать учить детей погружать в воду лицо. Учить детей  принимать горизонтальное  положение тела в упоре лежа на прямых руках.  Воспитывать в детях смелость и | **1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | уверенность в процессе игры. |  |
| **3** | **№ 7** | Упражнять детей в уверенной ходьбе по бассейну без помощи кого - либо. Продолжать учить  детей погружать в воду лицо на несколько секунд.  Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.  Продолжать учить детей не  вытирать лицо руками, не  отворачиваться не бояться брызг. | **1** |
| **4** | **№ 8** | Учить детей бегать до  противоположного бортика, не  наталкиваясь друг на друга.  Закрепить умение детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.  Учить в упоре лежа, работать ногами попеременно, как при  плавании способом кроль на груди | **1** |
| **Ноябрь** | | | |
| **1** | **№ 9** | Продолжать учить детей не  вытирать лицо руками, не  отворачиваться не бояться брызг. Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.  Продолжать учить в упоре лежа, работать ногами попеременно, как при плавании способом кроль на груди. Учить детей принимать  активное участие в играх, соблюдая правила. | **1** |
| **2** | **№ 10** | Продолжать учить детей  передвигаться по бассейну  известными способами  самостоятельно. Воспитывать у детей умение  слушать выполнять задания по сигналу. Воспитывать у детей  интерес к занятиям. | **1** |
| **3** | **№ 11** | Учить детей выполнять выдох в воду. | **1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Учить детей погружаться под воду, выполняя задания.  Закрепить упражнение, в упоре лежа, работая ногами попеременно, как при плавании способом кроль на груди.  Продолжать учить детей принимать активное участие в играх, соблюдая |  |
| **4** | **№ 12** | Закрепить умение детей  передвигаться по бассейну  самостоятельно и в парах.  Учить детей погружаться под воду, выполняя задания.  Учить детей выполнять выдох в воду.  Воспитывать послушание,  организованность, умение играть вместе. | **1** |
| **Декабрь** | | | |
| **1** | **№ 13** | Продолжать учить детей не  вытирать лицо руками, не  отворачиваться не бояться брызг.  Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.  Продолжать учить в упоре лежа, работать ногами попеременно, как при плавании способом кроль на груди.  Учить детей принимать активное участие в играх, соблюдая правила. | **1** |
| **2** | **№ 14** | Продолжать учить детей  передвигаться по бассейну  известными способами  самостоятельно. Воспитывать у детей умение  слушать выполнять задания по сигналу. Воспитывать у детей  интерес к занятиям. | **1** |
| **3** | **№ 15-16** | Учить детей выполнять выдох в воду.Учить детей погружаться под воду, выполняя задания.  Закрепить упражнение, в упоре лежа, работая ногами попеременно, | **2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | как при плавании способом кроль на груди.  Продолжать учить детей принимать активное участие в играх, соблюдая |  |
| **Январь** | | | |
| **1** | **№ 17-18** | Ознакомить детей с упражнением “Медуза”. Учить детей  погружаться под воду, стараясь достать со дна игрушку.  Учить детей лежать на воде, на груди, держась руками за доску без работы ног. Воспитывать в детях эмоционально - положительное отношение к занятиям. | **2** |
| **2** | **№ 19-20** | Повторить игровые упражнения “Замри” и “Водолазы”.  Формировать и развивать  коммуникативные отношения в  группе. | **2** |
| **Февраль** | | | |
| **1** | **№ 21** | Упражняться в прыжках с  продвижением вперед.  Закрепить умение детей  погружаться под воду, выполняя задания. Закрепить умение  детей выполнять выдох в воду.  Ознакомить и обучить упражнению “Звезда”.  Воспитывать организованности,  умению играть вместе и дружно. | **1** |
| **2** | **№ 22** | Ознакомить детей с упражнениями “Водолазы” и “Поплавок”.  Учить детей выполнять  упражнение “Звезда”.  Закрепить умение детей  погружаться под воду, выполняя задания. Развивать в детях силу,  быстроту выполнения движений. | **1** |
| **3** | **№ 23** | Ознакомить детей с упражнением “Медуза”.  Учить детей погружаться под воду, стараясь достать со дна игрушку. Учить детей лежать на воде, на груди, держась руками за доску без | **1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | работы ног.  Воспитывать в детях эмоционально  - положительное отношение к занятиям. |  |
| **4** | **№ 24** | Повторить игровые упражнения “Замри” и “Водолазы”.  Формировать и развивать  коммуникативные отношения в  группе. | **1** |
| **Март** | | | |
| **1** | **№ 25** | Упражнять детей в умении прыгать у опоры и с продвижением вперед стоя в круге.  Учить детей погружать в воду лицо. Упражнять в беге вдоль  бассейна. Воспитывать в детях  смелость. | **1** |
| **2** | **№ 26** | Упражнять в беге по бассейну.  Упражнять в погружение в воду до плеч, до подбородка, до носа. Продолжать учить детей погружать в воду лицо.  Учить детей принимать  горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.  Воспитывать в детях смелость и уверенность в процессе игры. | **1** |
| **3** | **№ 27** | Упражнять детей в уверенной ходьбе по бассейну без помощи кого - либо. Продолжать учить  детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках. Продолжать учить детей не вытирать лицо руками, не отворачиваться не бояться брызг. | **1** |
| **4** | **№ 28** | Учить детей бегать до  противоположного бортика, не  наталкиваясь друг на друга.  Закрепить умение детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.  Учить в упоре лежа, работать ногами попеременно, как при  плавании способом кроль на груди | **1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** | | | |
| **1** | **№ 29** | Закрепить умение детей  передвигаться по бассейну  самостоятельно и в парах.  Учить детей погружаться под воду, выполняя задания.  Учить детей выполнять выдох в воду. Воспитывать послушание,  организованность, умение играть вместе. | **1** |
| **2** | **№ 30** | Упражнять детей в уверенной ходьбе по бассейну без помощи кого - либо.  Продолжать учить детей погружать в воду лицо на несколько секунд. Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках. Продолжать учить детей не  вытирать лицо руками, не  отворачиваться не бояться брызг. | **1** |
| **3** | **№ 31** | Продолжить закреплять умение  всплывать и лежать на воде, продолжить знакомить со  скольжением на груди с надувным кругом или доской.  Игры для закрепления навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина» | **1** |
| **4** | **№ 32** | Игры на закрепление  передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели»,  «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли».  Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.  Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской,  различными игрушками  (плавающими, тонущими,  надувными). | **1** |
| **Май** | | | |
| **1** | **№ 33-34** | Закрепить пройденный материал.  Добиваться самостоятельности и | **2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | активности детей. |  |
| **2** | **№ 35-36** | Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести мониторинг плавательных способностей детей. | **2** |

**Календарно - тематическое планирование по плаванию в средней группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Тема и тип образовательно й деятельности | Задачи | Кол - во часов |
| **Сентябрь** | | | |
| **1** | **№ 1** | Учить детей самостоятельно входить в воду.  Напомнить детям правила поведения на занятиях в бассейне. Учить детей передвигаться в бассейне разными способами. Диагностика. | 1 |
| **2** | **№ 2** | Продолжать учить детей самостоятельно входить в воду.  Продолжать учить детей передвигаться в бассейне разными способами. Диагностика. | 1 |
| **3** | **№ 3** | Учить детей не вытирать лицо руками, не бояться брызг.  Учить детей выпрыгиваниям из воды. Развивать силу рук.  Формировать и развивать коммуникативные отношения в группе.  Диагностика. | 1 |
| **4** | **№ 4** | Продолжать учить детей выпрыгивать из воды на месте и с продвижением вперед и назад.  Учить детей не вытирать лицо руками, не бояться брызг.  Диагностика. | 1 |
| **Октябрь** | | | |
| **1** | **№ 5** | Закрепить умение детей выпрыгиваниям из воды.  Развивать силу рук.  Учить детей передвигаться по бассейну бегом.  Учить детей погружаться под воду до подбородка, до глаз, с головой.  Воспитывать в детях смелость, самостоятельность. | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | | **№ 6** | Закрепить умение детей выпрыгиваниям из воды на месте и с продвижением вперед и назад.  Продолжать учить детей погружаться под воду до подбородка, до глаз, с головой. Учить детей делать выдох в воду. Ознакомить детей с  упражнением “Медуза”.  Учить детей задерживать дыхание под водой.  Воспитывать у детей интерес к занятиям. | 1 |
| **3** | | **№ 7** | Учить детей передвигаться в бассейне разными способами.  Продолжать учить детей погружаться под воду.  Учить детей упражнению “Медуза”. Развивать силу рук.  Воспитывать в детях решительность. | 1 |
| **4** | | **№ 8** | Закрепить умение детей передвигаться в бассейне разными способами, с разной скоростью.  Совершенствовать умение детей выпрыгиваниям из воды на месте и с продвижением вперед и назад.  Учить детей делать выдох в воду.  Учить детей упражнению “Поплавок.” Воспитывать в детях  эмоционально - положительное отношение к занятиям. | 1 |
| **Ноябрь** | | | | |
| **1** | **№ 9** | | Совершенствовать умение детей выпрыгиваниям из воды на месте и с продвижением вперед и назад.  Развивать силу рук.  Учить детей погружаться под воду, выполняя задания.  Учить детей делать вдох и выдох в воду. Продолжать учить детей  упражнению “Поплавок”.  Воспитывать смелость. | 1 |
| **2** | **№ 10** | | Учить детей погружаться под воду, выполняя задания.  Повторить упражнение “Медуза”. Ознакомить с упражнением | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | “Звезда”. Учить детей делать вдох и выдох в воду. Закрепить умение  детей играть в знакомые игры. |  |
| **3** | **№ 11** | Продолжать учить детей погружаться под воду.  Обучать упражнению “Звезда”. Ознакомить с упражнением “Стрела”  как при кроле на груди.  Учить детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами.  Воспитывать у детей умение играть вместе. | 1 |
| **4** | **№ 12** | Закрепить умение детей передвигаться в бассейне разными способами, с разной скоростью.  Научить детей задерживать дыхание под водой.  Учить детей упражнению “Стрела” как при кроле на груди.  Продолжать учить детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами.  Развивать в детях смелость и ловкость. | 1 |
| **Декабрь** | | | |
| **1** | **№ 13** | Повторить и закрепить умение детей передвигаться в бассейне разными способами, с разной скоростью. Научить детей задерживать дыхание  под водой.  Продолжать учить детей упражнению “Стрела” как при кроле на груди. Ознакомить детей с упражнением “Звезда” на спине.  Воспитывать у детей самостоятельность, решительность. | 1 |
| **2** | **№ 14** | Повторить и закрепить умение детей передвигаться в бассейне разными способами, с разной скоростью.  Учить детей упражнению “Звезда” на спине.  Ознакомить детей с упражнением “Стрела” как при кроле на спине.  Закрепить умение детей играть в знакомые игры. | 1 |
| **3** |  | Продолжать учить детей упражнению “Стрела” как при кроле на спине. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **№ 15-16** | Продолжать учить детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами. |  |
| **Январь** | | | |
| **1** | **№ 17-18** | Ознакомить детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине.  Учить детей скольжению на груди с постепенным выдохом в воду.  Продолжать учить детей выполнять скольжение на спине. | 2 |
| **2** | **№ 19-20** | Учить детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине.  Продолжать учить детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на груди.  Учить детей скольжению на груди с постепенным выдохом в воду. | 2 |
| **Февраль** | | | |
| **1** | **№ 21** | Учить детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине.  Повторить и закрепить умение детей выполнять упражнению “Звезда” с задержкой дыхания на продолжительность. Учить детей скольжению на груди с постепенным выдохом в воду. | 1 |
| **2** | **№ 22** | Совершенствовать умение детей выполнять упражнение “Стрела” как при плавании кролем на груди.  Повторить и закрепить умение детей выполнять попеременные  движения прямыми ногами как при кроле на спине. | 1 |
| **3** | **№ 23** | Продолжать учить детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на груди.  Совершенствовать умение детей выполнять упражнению “Звезда” с  задержкой дыхания на продолжительность.  Учить детей скольжению на груди с доской. | 1 |
| **4** |  | Ознакомить детей с движением рук как при кроле на груди. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **№ 24** | Продолжать учить детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине и на груди. |  |
| **Март** | | | |
| **1** | **№ 25** | Закрепить и совершенствовать умение детей передвигаться в бассейне разными способами, с разной скоростью.  Учить детей с движением рук как при кроле на груди.  Продолжать учить детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине и на груди.  Продолжать учить детей выполнять скольжение на спине. | 1 |
| **2** | **№ 26** | Продолжать учить детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине. Учить детей движению рук как при  кроле на груди.  Продолжать учить детей выполнять скольжение на спине. | 1 |
| **3** | **№ 27** | Учить детей скольжению на груди с доской с попеременной работой ног с постепенным выдохом в воду.  Продолжать учить детей движению рук как при кроле на груди.  Продолжать учить детей выполнять скольжение на спине. | 1 |
| **4** | **№ 28** | Учить детей скольжению на груди с доской с попеременной работой ног с постепенным выдохом в воду. Закрепить умение детей движению  рук как при кроле на груди. Продолжать учить детей выполнять  скольжение на спине. | 1 |
| **Апрель** | | | |
| **1** | **№ 29** | Закрепить умение детей скользить на груди с доской с попеременной работой ног с постепенным выдохом в воду.  Продолжать учить детей выполнять скольжение на спине. | 1 |
| **2** | **№ 30** | Совершенствовать умение детей скользить на груди с доской с попеременной работой ног с постепенным выдохом в воду. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Совершенствовать умение детей выполнять скольжение на спине. |  |
| **3** | **№ 31** | Повторить и закрепить умение детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на груди и на спине.  Учить детей скольжению на груди и на спине с гребковыми движениями рук | 1 |
| **4** | **№ 32** | Совершенствовать умение детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на груди и на спине.  Закрепить умение детей скользить на груди гребковыми движениями рук. | 1 |
| **Май** | | | |
| **1** | **№ 33-34** | Повторить игровые упражнения “Лошадки” и “Волны на море”. Диагностика. | 2 |
| **2** | **№ 35-36** | Повторить игровые упражнения “Море волнуется” и “Воробушки”. Диагностика. | 2 |

**Календарно - тематическое планирование по плаванию в старшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Не дел я | Тема и тип образовательной деятельности | Задачи | Кол - во часов |
| **Сентябрь** | | | |
| **1** | **№ 1**  Образо - игровое «Удивительное превращение» | Закреплять умения выполнять движения в воде с открытыми глазами Воспитывать упорство.  Провести мониторинг плавательных способностей детей. | 1 |
| **2** | **№ 2** | Создать детям радостное настроение от общения с водой. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Развлечение на воде.  Образовательная деятельность, построенное на  эстафетах и  соревнованиях. «Паф  проводит соревнования» | Упражнять детей в различных действиях в необычных условиях. Развивать ловкость, навыки коллективного взаимодействия. Закреплять полученные ранее навыки.  Провести мониторинг плавательных способностей детей. |  |
| **3** | **№ 3**  Образно - игровое  «У нас в гостях  лягушонок Паф» | Повышать уровень физического развития.  Упражнять детей в умении делать вдох -выдох с поворотом головы.  Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками. Побуждать плавать на груди и спине. | 1 |
| **4** | **№ 4**  «Вместе весело играть» | Уменьшить статическое напряжение тела.  Учить самостоятельно выполнять движения под музыку.  Продолжать помогать осваиваться с сопротивлением воды.  Воспитывать организованность. | 1 |
| **Октябрь** | | | |
| **1** | **№5**  Образно - игровое «У нас в гостях  лягушонок Паф» | Укреплять здоровье детей.  Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох - выдох с поворотом головы.  Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием.  Повторить и закрепить освоенные ранее упражнения | 1 |
| **2** | **№ 6**  Сюжетно - игровое «Мы веселые лягушата» | Закаливание организма детей.  Упражнять в скольжении с помощью рук и ног.  Закреплять погружение в воду с открытием глаз и скольжение.  Воспитывать умение играть самостоятельно. | 1 |
| **3** | **№ 7**  Сюжетно - игровое  «Лягушонок Паф | Профилактика плоскостопия -укрепление стопы  Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении.  Учить выполнять упражнение на дыхание с обручами. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | учится» | Воспитывать желание научиться плавать |  |
| **4** | **№ 8**  Образно - игровое «Лягушонок Паф  спрашивает» | Укрепление стопы ребенка в безопорном положении.  Упражнять в умении выполнять гребковые движения руками.  Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох - выдох с поворотом головы.  Воспитывать организованность | 1 |
| **Ноябрь** | | | |
| **1** | **№ 9**  Сюжетно - игровое  «Мы рады встрече с Пафом» | Улучшать деятельность иммунной системы.  Продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине.  Упражнять в прыжках.  Побуждать плавать на груди и на спине. | 1 |
| **2** | **№ 10**  Сюжетно - игровое  «Мы друг другу  помогаем» | Укреплять здоровье детей.  Учить выполнять гребковые движения при скольжении.  Упражнять в свободном вращении в воде. | 1 |
| **3** | **№ 11**  Образно - игровое  «Если бы я был  лягушонком» | Укреплять стопы в безопорном положении.  Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.  Упражнять в скольжении на спине и груди.  Развивать выносливость | 1 |
| **4** | **№ 12**  Сюжетно - игровое  «Вместе весело и  плавать» | Чередование напряжения и расслабления разных групп мышц. Учить выполнять гребковые движения, двигаясь спиной вперед. Закреплять умение ритмично дышать  Упражнять в скольжении «Плавучие стрелы» | 1 |
| **Декабрь** | | | |
| **1** | **№ 13**  Сюжетно - игровое | Уменьшить статическое напряжение тела.  Учить детей движениям рук, как при плавании кролем. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | «Очень скучно одному» | Учить сочетать скольжение с выходом в воду. |  |
| **2** | **№ 14**  Предметно - игровое «Мне без него игра не игра» | Повышать уровень физического развития.  Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.  Упражнять в скольжении на спине и на груди.  Развивать выносливость. | 1 |
| **3** | **№ 15-16**  Образно - игровое «Есть у Пафа чудесные вещи» | Снизить нагрузку на позвоночник.  Продолжать учить правильному дыханию.  Упражнять в скольжении.  Воспитывать ловкость. | 2 |
| **Январь** | | | |
| **1** | **№ 17-18**  Предметно - игровое «Мне без него игра не игра» | Продолжать учить движениям рук в сочетании с работой ног.  Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами  Упражнять в скольжении на груди и спине  Развивать самостоятельность | 2 |
| **2** | **№ 19-20**  Образовательная деятельность «Школа лягушат» | Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.  Учить детей скольжению на груди с движениями ног.  Совершенствовать умения скользить на спине, согласовывать действия.  Развивать умение играть самостоятельно. | 2 |
| **Февраль** | | | |
| **1** | **№ 21**  Образно - игровое  «Есть у Пафа чудесные вещи» | Продолжать учить правильному дыханию. Упражнять в скольжении.  Развивать умение играть самостоятельно | 1 |
| **2** | **№ 22**  Образно - игровое | Упражнять детей в умении делать вдох-выдох с поворотом головы. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | «Так бывает интересно» | Побуждать плавать на груди и спине. |  |
| **3** | **№ 23**  Сюжетно - игровое «Он маленький зеленый и я его люблю» | Упражнять детей в скольжении на груди и на спине Упражнять в выполнении различных заданий при нырянии. Развивать выносливость. | 1 |
| **4** | **№ 24**  Образно - игровое  «Встреча веселых  лягушат» | Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, при этом вдох-выдох с поворотом головы.  Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием. | 1 |
| **Март** | | | |
| **1** | **№ 25**  Образно - игровое  «Встреча веселых  лягушат» | Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, при этом вдох-выдох с поворотом головы.  Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием.  Развивать ловкость. | 1 |
| **2** | **№ 26**  Образно - игровое  «Если бы я был  лягушонком» | Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.  Упражнять в скольжении на спине и груди  Развивать выносливость. | 1 |
| **3** | **№ 27**  Сюжетно - игровое «Мы веселые лягушата» | Упражнять в скольжении с помощью рук и ног.  Закреплять погружение в воду с открытием глаз в скольжении.  Развивать умение играть самостоятельно. | 1 |
| **4** | **№ 28**  Сюжетно - игровое «Лягушонок Паф  учится» | Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении. Закреплять умение выполнять упражнение на дыхание с обручами. Развивать стремление научиться плавать | 1 |
| **Апрель** | | | |
| **1** | **№ 29**  Сюжетно - игровое | Продолжать учить выполнять упражнения «Торпеда» на груди и спине. Упражнять в прыжках. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | «Лягушонок Паф  учится» | Побуждать плавать на груди и спине. |  |
| **2** | **№ 30**  Сюжетно - игровое  «Мы рады встрече с  Пафом» | Продолжать учить выполнять упражнения «Торпеда» на груди и спине.  Упражнять в прыжках.  Побуждать плавать на груди и спине. | 1 |
| **3** | **№ 31**  Образно - игровое «Лягушонок Паф -  журналист» | Упражнять в умении выполнять гребковые движения руками.  Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох - выдох с поворотом головы.  Воспитывать организованность | 1 |
| **4** | **№ 32**  Сюжетно - игровое «Спряталась лягушка,  наша почемучка» | Упражнять детей в скольжении на спине и на груди с работой ног.  Упражнять в выполнении различных заданий при нырянии.  Закреплять умение выполнять выдох в воду  Воспитывать желание научиться плавать | 1 |
| **Май** | | | |
| **1** | **№ 33-34**  Сюжетно - игровое «Вместе весело плавать» | Учить выполнять гребковые движения, двигаясь спиной вперед  Закреплять умение ритмично дышать  Упражнять в скольжении «Плавучие стрелы».  Провести мониторинг плавательных способностей детей. | 2 |
| **2** | **№ 35-36**  Развлечение на воде. Занятие, построенное на эстафетах и соревнованиях. | Создать детям радостное настроение от общения с водой.  Упражнять детей в различных действиях в необычных условиях.  Закреплять ранее полученные навыки.  Провести мониторинг плавательных способностей детей. | 2 |

**Календарно - тематическое планирование по плаванию с детьми подготовительной группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Не | Тема и тип | Задачи | Кол - |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дел  я | образовательной деятельности |  | во часов |
| **Сентябрь** | | | |
| **1** | **№ 1**  Образовательная деятельность  «Что ты знаешь о воде говорят она везде» | Приучать детей входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. Провести мониторинг плавательных способностей детей. | 1 |
| **2** | **№ 2**  Образно - игровое «Знакомьтесь: лягушонок Паф» | Приучать детей входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. Провести мониторинг плавательных способностей детей. | 1 |
| **3** | **№ 3**  Сюжетно - игровое «Я хочу открыть секрет» | Приучать детей входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно, познакомить с движением ног.  Воспитывать смелость | 1 |
| **4** | **№ 4**  Предметно-образное «Дам полезный вам  совет» | Продолжать приучать детей не бояться погружаться ь в воду.  Упражнять в умении выполнять выдох в воду.  Совершенствовать умение лежать на поверхности воды.  Воспитывать смелость | 1 |
| **Октябрь** | | | |
| **1** | **№ 5**  Образно - игровое  «Четыре лапки да  брюшко» | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и  продолжительный выдох.  Учить выполнять скольжение на груди.  Учить открывать глаза в воде  Воспитывать ловкость и смелость | 1 |
| **2** | **№ 6**  Предметно - игровое | Продолжать учить выполнять скольжение на груди.  Познакомить со скольжением на спине. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | «Посмотрите он какой» | Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.  Активизировать внимание детей. |  |
| **3** | **№ 7**  Образно - игровое «Лягушка квакушка» | Учить детей всплывать и лежать на спине.  Учить выдоху в воду во время скольжения на груди.  Побуждать плавать самостоятельно. | 1 |
| **4** | **№ 8**  Образовательная деятельность «Кто как плавает» | Продолжать учить выдоху во время скольжения на груди.  Формировать навыки лежания на спине.  Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль.  Развивать инициативу и находчивость. | 1 |
| **Ноябрь** | | | |
| **1** | **№ 9**  Сюжетно - игровое «Очень скучно одному» | Учить детей движениям рук, как при плавании кролем на груди.  Учить сочетать скольжение с выдохом в воду  Развивать настойчивость | 1 |
| **2** | **№ 10**  Сюжетно - игровое «Возьмем Пафа на  буксир» | Формировать умение скользить по воде вытянув ноги.  Закреплять ходьбу по бассейну, наклонившись вперед и работая руками, как при плавании способом кроль на груди.  Развивать умение действовать по сигналу. | 1 |
| **3** | **№ 11**  Сюжетно - игровое  «Превратись не  ошибись» | Формировать умение погружаться под воду головой вниз с  продвижением вперед.  Закреплять умения скользить на спине и на груди.  Развивать смелость, настойчивость. | 1 |
| **4** | **№ 12**  Образно - игровое «Лягушонок, лягушонок» | Упражнять в движении прямых ног в положении лежа на животе и спине.  Продолжать учить выполнять скольжение, выпрямляя тело на воде.  Развивать умение играть самостоятельно. | 1 |
| **Декабрь** | | | |
| **1** | **№ 13** | Обучать детей правильной работе рук, как при плавании способом кроль | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Образовательная деятельность «Бездомный лягушонок» | на груди и спине.  Развивать умение детей ориентироваться в необычных условиях Развивать умение играть самостоятельно. |  |
| **2** | **№ 14**  Предметно - игровое «Мне без него игра не игра» | Повышать уровень физического развития.  Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.  Упражнять в скольжении на спине и на груди.  Развивать выносливость. | 1 |
| **3** | **№ 15**  Образно - игровое  «Есть у Пафа чудесные вещи» | Снизить нагрузку на позвоночник.  Продолжать учить правильному дыханию.  Упражнять в скольжении.  Воспитывать ловкость. | 1 |
| **Январь** | | | |
| **3** | **№ 19**  Предметно - игровое «Мне без него игра не игра» | Продолжать учить движениям рук в сочетании с работой ног.  Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами  Упражнять в скольжении на груди и спине  Развивать самостоятельность | 1 |
| **4** | **№ 20**  Образовательная деятельность «Школа лягушат» | Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.  Учить детей скольжению на груди с движениями ног.  Совершенствовать умения скользить на спине, согласовывать действия.  Развивать умение играть самостоятельно. | 1 |
| **Февраль** | | | |
| **1** | **№ 21**  Образно - игровое  «Есть у Пафа чудесные вещи» | Продолжать учить правильному дыханию.  Упражнять в скольжении.  Развивать умение играть самостоятельно. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2** | **№ 22**  Образно - игровое «Так бывает интересно» | Упражнять детей в умении делать вдох-выдох с поворотом головы. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками. Побуждать плавать на груди и спине. | 1 |
| **3** | **№ 23**  Сюжетно - игровое «Он маленький зеленый и я его люблю» | Упражнять детей в скольжении на груди и на спине Упражнять в выполнении различных заданий при нырянии. Развивать выносливость. | 1 |
| **4** | **№ 24**  Образно - игровое  «Встреча веселых  лягушат» | Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, при этом вдох-выдох с поворотом головы.  Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием.  Развивать ловкость. | 1 |
| **Март** | | | |
| **1** | **№ 25**  Образно - игровое  «Встреча веселых  лягушат» | Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, при этом вдох-выдох с поворотом головы.  Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием.  Развивать ловкость. | 1 |
| **2** | **№ 26**  Образно - игровое  «Если бы я был  лягушонком» | Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.  Упражнять в скольжении на спине и груди  Развивать выносливость. | 1 |
| **3** | **№ 27**  Сюжетно - игровое «Мы веселые лягушата» | Упражнять в скольжении с помощью рук и ног.  Закреплять погружение в воду с открытием глаз в скольжении.  Развивать умение играть самостоятельно. | 1 |
| **4** | **№ 28**  Сюжетно - игровое «Лягушонок Паф  учится» | Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении. Закреплять умение выполнять упражнение на дыхание с обручами. Развивать стремление научиться плавать | 1 |
| **Апрель** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **№ 29**  Сюжетно - игровое «Лягушонок Паф  учится» | Продолжать учить выполнять упражнения «Торпеда» на груди и спине.  Упражнять в прыжках.  Побуждать плавать на груди и спине. | 1 |
| **2** | **№ 30**  Сюжетно - игровое «Мы рады встрече с  Пафом» | Продолжать учить выполнять упражнения «Торпеда» на груди и спине.  Упражнять в прыжках.  Побуждать плавать на груди и спине. | 1 |
| **3** | **№ 31**  Образно - игровое «Лягушонок Паф -  журналист» | Упражнять в умении выполнять гребковые движения руками.  Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох - выдох с поворотом головы.  Воспитывать организованность | 1 |
| **4** | **№ 32**  Сюжетно - игровое «Спряталась лягушка,  наша почемучка» | Упражнять детей в скольжении на спине и на груди с работой ног.  Упражнять в выполнении различных заданий при нырянии.  Закреплять умение выполнять выдох в воду  Воспитывать желание научиться плавать | 1 |
| **Май** | | | |
| **3** | **№ 35** «Вместе весело  плавать» | Закреплять ранее полученные навыки.  Провести мониторинг плавательных способностей детей. | 1 |
| **4** | **№ 36** Занятие, построенное на эстафетах и соревнованиях. | Создать детям радостное настроение от общения с водой. Закреплять ранее полученные навыки.  Провести мониторинг плавательных способностей детей. | 1 |

Учебный план по образовательной программе: (2 младшая группа)

рассчитан на 1 учебный год (9 месяцев) 1 раз в неделю. Занятия проводятся во в первой половине дня, продолжительностью 15 минут. Количество занятий: 36 часов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Учебный период | Количество |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | (9 месяцев) | часов |
| 1 | Неделя | 1 |
| 2 | Месяц | 4 |
| 3 | Учебный год | 36 |

Учебный план по образовательной программе: (средняя группа)

рассчитан на 1 учебный год (9 месяцев) 2 раза в неделю. Занятия проводятся в первой половине дня, продолжительностью 20 минут. Количество занятий: 72 часов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Учебный период (9 месяцев) | Количество часов |
| 1 | Неделя | 2 |
| 2 | Месяц | 8 |
| 3 | Учебный год | 72 |

Учебный план по образовательной программе: (старшая группа)

рассчитан на 1 учебный год (9 месяцев) 2 раза в неделю. Занятия проводятся в первой половине дня, продолжительностью 25 минут. Количество занятий: 72 часов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Учебный период (9 месяцев) | Количество  часов |
| 1 | Неделя | 2 |
| 2 | Месяц | 8 |

Учебный год

Учебный план по образовательной программе: (подготовительная группа)

72

рассчитан на 1 учебный год (9 месяцев) 2 раза в неделю. Занятия проводятся в первой половине дня, продолжительностью 30 минут. Количество занятий: 72 часов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Учебный период (9 месяцев) | Количество  часов |
| 1 | Неделя | 2 |
| 2 | Месяц | 8 |
| 3 | Учебный год | 72 |

1. Литература
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
3. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. - СПб.: Детство-Пресс, 2010.
4. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. - Киев: Здоровье, 1988.
5. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя. - М.: Просвещение, 1988.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1985.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991.
8. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», -2008.
9. Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт -Ура!». -М.: Школьная пресса, 2003.
10. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. . Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. М.: Издательство «Детство-Пресс», 2011.