

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Колокольчик» г.Волгодонска
(МБДОУ ДС «Колокольчик» г.Волгодонска)

ПРИНЯТА:

заседании педагогического
совета МБДОУ ДС
«Колокольчик» г.Волгодонска
протокол № 1 от "30" августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий МБДОУ ДС
«Колокольчик» г.Волгодонска
_____ Л.А. Панферова
Приказ № 58 от "31" августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре (плавание)
в группах общеразвивающей направленности
для детей с 3 до 7 лет
на 2023-2024 учебный год

Составитель инструктор по ФК: Воронина Т.С.

г. Волгодонск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи в соответствии с возрастом

1.3 Принципы обучения

1.4 Характеристика возрастных особенностей детей

1.5 Оценка эффективности образовательной деятельности

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Календарно-тематическое планирование

2.2 Игры и упражнения для обучения воспитанников плаванию в разных возрастных группах

2.3 Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Литература

3.2 Материально-техническое обеспечение и оборудование

3.3 Методическое обеспечение рабочей программы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

1. Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ДС «Колокольчик» г.Волгодонска (далее – Программа) разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

2. Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании» статья 28, п.3, пп.6;

3. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

В компенсации дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст. 51), приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»

и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Одним из важнейших средств воспитания здоровья ребёнка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Купание, игры в воде, планирование оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. Данная адаптированная программа составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду». В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность, является приоритетной. Поэтому главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в наших климатических условиях, имеет свои особенности. В нашем регионе очень много открытых водоёмов, температура окружающей среды в летний период достигает высоких цифр.

Неудивительно, что все стремятся поближе к прохладе – воде. Важно научить детей безопасности на воде, элементарным способам плавания и дыханию. В осенне-зимний период недостаток солнечного света ограничивает возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учётом этих особенностей, в нашем дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа. Дополнительно к занятиям физической культурой в нашем саду включены занятия по плаванию в закрытом бассейне в осенне-зимний период и в открытом бассейне в летний. Данные процедуры способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике плоскостопия и ОРВИ. Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребёнка. Плаванием помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

Рабочая программа по плаванию составлена на основе программ:
«Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень – ознакомительный.

Актуальность программы в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Цель программы – обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- приобщить ребёнка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребёнка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своём здоровье.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

1.2 Цели и задачи в соответствии с возрастом

Младшая группа.

Цель: воспитание положительных эмоций на занятиях обучению плаванию.

Задачи:

- с помощью взрослых и самостоятельно заниматься гигиеническими процедурами;
- учить выполнять правила поведения на воде: соблюдать очерёдность, не кричать, не сталкиваться с товарищами, с целью предупреждения несчастных случаев;
- развивать у детей двигательные навыки и умения свободно передвигаться и играть в воде;
- обучать правильному дыханию;
- учить погружаться в воду с головой на задержке дыхания;
- ознакомить с горизонтальным положением тела в воде;
- воспитывать физические качества: смелость, быстроту, уверенность в себе.

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;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, 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.
- 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» со вспомогательными средствами и без них.

- 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

- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

- Выполнять выдохи в воду у бортика. «Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.

- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, поясами, «плавками-поплавок», надувным кругом и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

- Движения ногами кролем, дельфином, брассом с плавательной доской, ластами и без них. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.

- Плавание различным и сочетаниями движений, облегченными, 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.

Примечание: на занятиях преподаватель может находиться с детьми в воде.

- Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

- Уметь выполнять простейшие специальные упражнения 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 со вспомогательными средствами;

- на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна.

Стандарты

- Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами - 5-7-9 м.

- Плавание любыми способами без вспомогательных средств - 3-4-5 м.

Техника безопасности

- Ознакомление с правилами поведения в бассейне.

- Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

- Посещение занятий старших групп.

Теория

- Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

- Расширение представлений о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

- Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

Реализация проекта в группе: «Где живет водичка?».

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в бассейн с поддержкой и без.

- Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.

- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

- Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.

- Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) .

- Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

- Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).

- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.

- Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).

- Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики» ...

- Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль).

- Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

Средняя группа.

Цель: создание условий для адаптации детей в воде не испытывать страха, хорошо ориентироваться.

Задачи:

- продолжать обучать детей с помощью взрослых самостоятельным гигиеническим процедурам;

- продолжать упражняться в соблюдении правил поведения на воде, развивать внимание, выполнять упражнения по просьбе воспитателя, соблюдать очерёдность;

- продолжать развивать у детей двигательные навыки и умения – свободно передвигаться и ориентироваться в воде, кратковременно погружаться в воду, подныривать под плавающие предметы (палки, обруч);

- продолжать обучать правильному дыханию;

- учить открывать глаза в воде, собирать мелкие предметы со дна;

- продолжать учить погружаться в воду с головой на задержке дыхания и с плавным выдохом;

- учить свободно лежать на воде («поплавок», «звезда»);

- обучать скольжению на груди с поддерживающими средствами;

- продолжать воспитывать физические качества: смелость, быстроту, силу мышц, уверенность в себе.

Знания

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

- Уметь выполнять задания по связи плавания общеобразовательными предметами.

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

- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными, облегченными и неспортивными способами.

- 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;

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, 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; ходить 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» со вспомогательными средствами и без них.

- 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 руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине.

- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них.

- Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.

- Плавание облегченными, неспортивными спортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.

- Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя, лежа на бортике, прыжок 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.

Стандарты

- Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.
- Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием 5-7-9 м без вспомогательных средств

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).
Посещение занятий детей старшей группы.
- Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.
- Просмотр видеофильма.

Теория

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.
- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетюшки Совы» и др.
- Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.
- Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов) .
- Экскурсия во «Дворец спорта «Нептун», посещение занятий.
- Реализация проекта в группе: «Приключение капельки».

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприсяд, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.

- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.

- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).

- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

- Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).

- Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).

- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

- Аквааэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

Старшая группа.

Цель: создание условий для воспитания организованного поведения детей в воде и оказания взаимопомощи.

Задачи:

- продолжать прививать детям гигиенические навыки: самостоятельно готовиться к занятиям плавания, одеваться и раздеваться, принимать душ.
- продолжать упражнять в соблюдении правил поведения на воде, развивать внимание, выполнять упражнения по просьбе воспитателя, соблюдать очерёдность;
- продолжать развивать у детей двигательные навыки и умения: свободно погружаться в воду с головой, свободно держаться на поверхности воды;
- продолжать обучать правильному дыханию;
- обучать скольжению на груди и спине, спокойно выдыхая в воду;
- обучать плаванию с поддерживающими средствами, двигая ногами стилем король;
- обучать гребковым движением руками, как при плавании кролем;
- обучать спокойно всплывать и лежать на спине;
- продолжать воспитывать физические качества: силу, смелость, выносливость, выдержку.

Знания

- Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать:

- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, изобразительное искусство, музыка и др.);
- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;
- простейшие сведения из истории плавания.

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т. 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;
- 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;

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, 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 с 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 глубоком наклоне.

-Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

-Плавание при помощи движений руками брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

- 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 9-12-15 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.

Стандарты

- Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м.
- Плавание любым способом 7-9-12 м.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.
- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма.

Теория

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.
- Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.
- Посещение занятий спортивных групп («Дворец спорта «Нептун»).
- Реализация проекта в группе «Волшебница вода». Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.
- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов) ; графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.
- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.
- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.
- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте») .

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

- Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).

- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

- Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

- Аквааэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

- Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож?» ...

Тестирование (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

Подготовительная группа.

Цель: создание условий для сознательного стремления детей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- продолжать прививать детям гигиенические навыки: выполнять все правила личной гигиены, самостоятельно принимать душ, помогать товарищу, одеваться и раздеваться, сушить волосы, готовить предметы личной гигиены к занятиям;
- закреплять навыки выполнения правил поведения на воде: воспитывать сознательную дисциплину, чувство уважения и взаимопомощи к товарищам;
- совершенствовать у детей двигательные навыки и умения: свободно ориентироваться и погружаться в воду, свободно владеть дыханием в воде, плавать любым способом и способом кроль на груди с координацией движения рук и ног, спокойно выдыхая в воду;
- совершенствовать физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, смелость и выносливость.

Знания

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.

Знать:

- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по-осеннему и весеннему льду;
- простейшие способы транспортировки пострадавшего;
- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, родная природа, знания о своем организме и др.);
- температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.

Умения

- Упражнения на суше
- Общеразвивающие упражнения, в т. 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.
- 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.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.

- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.

- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.

- Эстафеты, игры в воде.

Упражнения в воде

- Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.

- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.

- Совершенствование различных вариантов дыхания.

- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.

- Плавание в одежде.

- Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.

- Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.

Требования

- Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

Уметь:

- выполнять 15 – 20 -25 выдохов в воду;

- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;

- выполнять скольжение на груди 4 – 5 -6 м;

- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;

- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15 -20-25 м;

-плавать со сменой способов -10-15-25м;

-плавать в одежде -5-7 м;

-буксировать предметы на воде -3-4-5 м.

Стандарты

Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 и более метров.

Техника безопасности

-Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов.

- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером.

– Экскурсия в ОСВОД, встреча с работником спасательной службы (беседа «Осторожно – вода»).

- Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Теория

- Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

- Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

- Посещение соревнований по плаванию спортивных групп «Дворца спорта».

- Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).

- Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

- Реализация проекта в группе: «По морям, по волнам...».

Практика

- Упражнения для специальной подготовки

- Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др.

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

- Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

- Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

- Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.

- Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

- Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде) .

- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

- Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

- Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду) ; сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду) .

- Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

- Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий».

- Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

- Акваэробика (в воде под музыку) : комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско», и др.

- Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «Осьминожки»).

Тестирование (контрольное упражнение).

- Праздник на воде.

1.3 Принципы обучения

- *Систематичность* – занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определённой системе, потому что регулярные занятия плаванием дают большой оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Доступность* – физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения плаванию становится разнообразным и интересным для детей;

- *Наглядность* – для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, игрушки и т.д.);

- *Последовательность и постепенность* – во время обучения детей плаванию простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

1.4 Характеристика возрастных особенностей детей

Мышечная система ребёнка дошкольного возраста развита ещё довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребёнка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребёнка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребёнка нежелательны длительные мышечные

напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребёнка.

Особенности обучения плаванию в соответствии с возрастом

Первый год обучения.

Младший возраст

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по развитию педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того, как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры на воде, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д.; бег: в произвольном и заданном направлении, с высоким поднятием коленей, убегать и догонять и т.д.; прыжки: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети младшего возраста должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях в младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т.И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Второй год обучения.

Средняя группа

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети продолжают обучаться держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, продолжают обучаться самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учётом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся в начале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию, уделяется большое внимание формированию правильных навыков. По мнению Т.И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Третий год обучения

Старшая группа

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети начали осваивать технику плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способом брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретённых на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела»,

«Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине, можно начинать раньше.

Четвёртый год обучения

Подготовительная группа

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребёнок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остаётся прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность умение использовать приобретённые навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создавать эмоциональное отношение ребёнка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребёнка к воде (наблюдение за ребёнком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

1.5 Оценка эффективности образовательной деятельности

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование формирования навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

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

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

Младшая группа

Контрольное тестирование (младший возраст)

| | |
|--------------------|---|
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Погружение лица в воду. |
| | Погружение головы в воду. |
| Продвижение в воде | Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. |
| | Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). |
| | Упражнение «Крокодильчик». |
| Выдох в воду | Вдох над водой и выдох в воду. |
| Прыжки в воду | Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды. |

| № | Ф.И. | Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки, бег) | Выдохи в воду | Погружение в воду с головой | Доставание игрушек со дна бассейна |
|---|------|--|---------------|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| | | | | | |

Освоил – выполнено 3-4 теста (1 тест – 3 балла).

Имеет трудности – выполнено 2 теста.

Не освоил – выполнено 1 тест.

Средняя группа

| | |
|----------------|------------------------|
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|----------------|------------------------|

| | |
|--------------------|---|
| Ныряние | Пытаться проплыть тоннель. |
| | Подныривание под гимнастическую палку. |
| | Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение в воде | Упражнения в паре «на буксире». |
| | Бег парами. |
| | Скольжение на груди. |
| Выдох в воду | Упражнение на дыхание «Ветерок». |
| | Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
| | Прыжок ногами вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. |

| № | Ф.И. | Выдохи в воду | Погружение в воду с головой | Доставление игрушек со дна бассейна | «Звезда» на груди или спине | Скольжение на груди или спине |
|---|------|---------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Освоил – выполнено 5 тестов (1 тест – 3 балла).

Имеет трудности – выполнено 3-4 теста.

Не освоил – выполнено 1-2 теста.

Старшая группа

| | |
|--------------------|---|
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
| | Проплавание тоннеля. |
| | Подныривание под мост. |
| | Игровое упражнение «Ловец». |
| Продвижение в воде | Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. |
| | Скольжение на спине. |
| | Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
| | Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| Прыжки в воду | Прыжок ногами вперед. |
| | Соскок головой вперед. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок». |

| | |
|--|--|
| | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
| | Лежание на спине с плавательной досочкой. |

| № | Ф.И. | Доставание игрушек со дна бассейна | «Звезда» на груди | «Звезда» на спине | «Поплавок» | Скольжение на груди (с работой ног) | Скольжение на спине (с работой ног) |
|---|------|------------------------------------|-------------------|-------------------|------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Освоил – выполнено 6 тестов (1 тест – 3 балла).

Имеет трудности – выполнено 4-5 тестов.

Не освоил – выполнено 2-3 теста.

Подготовительная группа.

| | |
|--------------------|--|
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). |
| | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение в воде | Плавание на груди с работой рук, с работой ног. |
| | Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног. |
| Выдох в воду | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
| | Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Прыжок головой вперед. |
| | Прыжок ногами вперед в глубокую воду. |
| Лежание | Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. |
| | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде. |

| № | Ф.И. | «Звезда» на груди | «Звезда» на спине | «Поплавок» | Скольжение на груди | Скольжение на спине | «Кроль» на груди | «Кроль» на спине |
|---|------|-------------------|-------------------|------------|---------------------|---------------------|------------------|------------------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Освоил – выполнено 6-7 тестов (1 тест – 3 балла).

Имеет трудности – выполнено 4-5 тестов.

Не освоил – выполнено 2-3 теста.

Планируемые результаты освоения программы:

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс»)- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

Дети имеют представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДООУ (3-7 лет). Программа включает в себе: для младшего возраста 31 занятие (занятия проводятся 1 раз в неделю); для среднего, старшего и подготовительного возраста 63 занятия (занятия проводятся 2 раза в неделю в остальных возрастных группах). Продолжительность занятия в младшей группе – 15 минут, в средней группе – 20 минут, в старшей группе – 30 минут, в подготовительной группе – 30 минут.

Сроки реализации: программа рассчитана на 4 года.

Структура проведения занятий.

На занятиях по плаванию, детей делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДООУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребёнка к занятиям по плаванию;

- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;

- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов и реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;

- оформление стендов в группах по результатам оценки эффективности НОД;

- оформление фотовыставок в течение года.

2.1. Календарно-тематическое планирование

Первые 2 недели сентября (4-15) – мониторинг качества освоения образовательной программы; с 18 сентября по 20 декабря занятия; с 1 по 8 января новогодние праздники; с 9 января по 17 мая занятия; последние 2 недели мая (с 20 по 31) – мониторинг качества освоения образовательной программы.

Младшая группа.

| Месяц | Задачи. | Кол-во занятий. |
|----------|--|-----------------|
| Сентябрь | 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. Учить радоваться водным процедурам. Учить пользоваться моющими принадлежностями. Учить соблюдать осторожность во время мытья, чтобы не поскользнуться, чтобы мыло не попало в глаза и т. д. Повышать желание мыться в душе и пытаться самостоятельно пользоваться мочалкой и мылом. | 1 |
| | 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. | 1 |
| Октябрь | 1. Приучить детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг. Учить самостоятельно передвигаться в воде: с определенным заданием; с элементарными движениями рук (с игрушками, в парах, тройках и т. д.). Учить выполнять свободное передвижение в воде с заданием, доступным возможностям ребенка, и умением встать на дно при падении на грудь. | 1 |
| | 2. Обучать передвижениям в воде, держась за поручень или руки инструктора. | 1 |
| | 3. Учить дуть на воду, сделав губы трубочкой, гладить воду по поверхности. Учить задерживать дыхание: при погружении лица в воду; при доставании со дна предметов. 2. Учить выполнять выдох в воду: в трубочку; в ладоши и т. д. Должны | 1 |

| | | |
|---------|--|---|
| | уметь задерживать дыхание на 3—5 счетов, погружаясь в воду с головой. | |
| | 4. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. | 1 |
| | 5. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. | 1 |
| Ноябрь | 1. Обучать передвижениям в воде, держась за руки инструктора или подвижную опору. Учить в играх преодолевать страх и испытывать чувство радости при общении с водой. Учить использовать в играх усвоенные плавательные навыки. Учить входить в воображаемую ситуацию, проявляя активность и интерес. | 1 |
| | 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду, учить делать выдох в воду, опустив губы в воду. | 1 |
| | 3. Учить отталкиваться от воды руками вперёд-назад. | 1 |
| | 4. Учить работать ногами вверх-вниз поочерёдно в положении сидя в воде, упор сзади; продолжать обучать детей горизонтальному положению в воде, опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении. | 1 |
| Декабрь | 1. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому, держась за подвижную опору. | 1 |
| | 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду, учить делать выдох в воду, опустив лицо в воду до глаз. | 1 |
| | 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, ложась на спину на руки инструктора; продолжать обучение горизонтальному положению в воде, передвигаясь по дну бассейна на руках. | 1 |
| Январь | 1. Продолжать обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, ложась на спину и на живот на руки инструктора; учить передвигаться в воде, преодолевая препятствия. | 1 |
| | 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде) сидя, упор рук сзади. | 1 |

| | | |
|---------|---|----|
| | 3. Обучать вдоху и выдоху в воду, опуская лицо полностью в воду. | 1 |
| Февраль | 1. Обучать вдоху и выдоху в воду, опуская лицо полностью в воду; обучать задерживать дыхание и опускать лицо в воду. | 1 |
| | 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, учить передвигаться по дну бассейна с различным положением рук и ног. | 1 |
| | 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем, держась за поручень. | 1 |
| Март | 1. Обучать движению ног, как при плавании кролем, держась за поручень или подвижную опору. | 2 |
| | 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем вперёд-назад (на суше и в воде). | 2 |
| Апрель | 1. Обучать движению рук, как при плавании кролем вперёд-назад (на суше и в воде) с продвижением. | 2 |
| | 2. Формировать умение открывать глаза в воде, продолжать обучать выдоху в воду, задержке дыхания под водой. | 2 |
| | 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем, держась за подвижную опору. | 1 |
| Май | 1. Формировать умение открывать глаза в воде и доставать игрушки со дна бассейна, продолжать обучение дыханию. | 1 |
| | 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем, держась за подвижную опору; обучать движению рук, как при плавании кролем в передвижении. | 1 |
| | Итого | 31 |

Средняя группа

| Месяц | Задачи | Кол-во занятий |
|----------|--|----------------|
| Сентябрь | 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. | 1 |
| | 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. | 1 |
| | 3. Приучить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг. | 1 |
| | 4. Обучать передвижениям в воде. | 1 |
| | 5. Продолжать обучать упражнениям на погружение | 1 |

| | | |
|---------|--|---|
| | лица в воду. Учить осваивать задержку дыхания, согласуя с передвижением по дну, лежанием, скольжением, нырянием. Учить выполнять серию «вдох—выдох» до 5 раз (на месте). Учить выполнять вдох—выдох в положении лежа на груди с опорой и движением руками и ногами. | |
| | 6. Обучать передвижениям по дну бассейна (глубина по грудь) от одного бортика к другому; действовать организованно, не мешать друг другу. | 1 |
| | 7. Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому парами, держась за руки; воспитывать смелость. | 1 |
| | 8. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. | 1 |
| Октябрь | 1. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. | 1 |
| | 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей. | 1 |
| | 3. Обучать открыванию глаз в воде (рассматривать предметы под водой). | 1 |
| | 4. Обучать погружению в воду с передвижением (скольжением) на груди. Учить выполнять падение на воду, погружаясь с головой и принимая безопорное положение (помощь инструктора при вставании на дно). Учить лежать на груди и на спине при поддержке инструктора. Учить безбоязненно выполнять скольжение на груди с помощью инструктора. Учить самостоятельно выполнять падение на грудь и вставание на дно (погружаясь с головой); лежание на груди — «звездочка», кратковременно; безбоязненно выполнять лежание на спине с помощью инструктора или в нарукавниках. | 2 |
| | 5. Обучать свободно лежать на воде на груди («медуза»), всплывать («поплавок»). | 2 |
| | 6. Обучать свободно лежать на спине, разучивать движения ногами, как при плавании кролем (на | 2 |

| | | |
|---------|--|---|
| | <p>суше и в воде); воспитывать у детей инициативу. Развивать и укреплять общую и мелкую моторику малыша, используя свойства воды. Учить выполнять гребковые и вращательные движения руками (на месте и с продвижением по дну) и попеременные движения ногами (с помощью инструктора и вспомогательных средств). Пытаться плавать на груди и на спине с помощью произвольных (подводных) движений руками и попеременных движений ногами (помощь инструктора). На груди — «как собачка». Учить выполнять с помощью инструктора: произвольные подводные движения руками на груди и на спине; попеременные движения ногами на груди и на спине, не допуская сильного сгибания ног в коленном суставе (можно использовать нарукавники); выполнять самостоятельно: попеременные ударные движения ногами в положении лежа на круге или держась за два круга (в парах, тройках и т. д.).</p> | |
| Ноябрь | 1. Продолжать упражнять в умении делать продолжительный выдох в воду с полным погружением лица; учить свободно передвигаться в воде и ориентироваться под водой. | 1 |
| | 2. Обучать скольжению (толчок двумя ногами) на груди. | 2 |
| | 3. Обучать скольжению на спине. | 2 |
| | 4. Продолжать обучать работе ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 2 |
| | 5. Ознакомить с движением ног в скольжении. | 2 |
| Декабрь | 1. Продолжать упражнять в умении делать продолжительный выдох в воду с полным погружением головы. | 1 |
| | 2. Закреплять навык открывания глаз под водой и умение ориентироваться (под водой и на воде). Учить доставать со дна предметы, самостоятельно выбирая способ действия (с опорой и без нее). Учить ориентироваться в воде с открытыми глазами. Учить выполнять упражнение «Водолазы» — плавание под водой, держась за веревку, | 1 |

| | | |
|---------|--|---|
| | натянутую по дну бассейна. 4. Учить нырять с бортика из положения сидя, самостоятельно забираясь на него (h бортика 85— 90 см, уровень воды — по плечи на высоте 75 см). | |
| | 3. Продолжать обучать передвижениям в воду в разном направлении, не мешая друг другу. | 1 |
| | 4. Обучать скольжению с поворотом в воде («винт»). | 1 |
| | 5. Продолжать обучать работе ног, как при плавании кролем (на суше и в воде); приучать внимательно слушать педагога и действовать организованно. | 2 |
| Январь | 1. Закреплять умение свободно лежать на воде (на груди и спине). | 1 |
| | 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость. | 1 |
| | 3. Обучать движению ног в скольжении, как при плавании кролем с опорой. Учить осваивать лежание и скольжение на груди с опорой (плавательной доской, мячом), лицо в воде. Учить осваивать лежание и скольжение на спине с доской, прижатой к груди, или «поплавком» в плавках. Учить самостоятельно выполнять лежание и скольжение на груди и на спине (с минимальной страховкой) в «глубокой» воде. | 2 |
| | 4. Продолжать обучать передвижением в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; воспитывать организованность. | 2 |
| Февраль | 1. Разучивать скольжение на спине. | 1 |
| | 2. Ознакомиться с движением ног на спине, держась за поручень. | 2 |
| | 3. Закреплять навык лежания на воде («медуза», «звезда»). | 2 |
| | 4. Закреплять навык выхода в воду в скольжении, открывать глаза под водой. | 2 |
| | 5. Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. Учить осваивать гребок руками «как собачка» с дыханием. Учить осваивать «поддерживающие» движения руками на | 1 |

| | | |
|--------|--|----|
| | спине (с «поплавком»). Учить осваивать движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине, используя вспомогательные средства («поплавки», доски, мячи и т. д.). Учить согласовывать движения рук и ног при плавании на груди и на спине. | |
| Март | 1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде в положении стоя). | 2 |
| | 2. Обучать делать выдохи в воду сериями по 3-5 раз. | 1 |
| | 3. Закреплять умение передвигаться в воде, преодолевая препятствия. | 1 |
| | 4. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. | 2 |
| | 5. Разучивать движения ногами в скольжении на спине, лёжа на опоре. | 2 |
| Апрель | 1. Обучать передвижению по дну бассейна в положении стоя с выполнением гребковых движений руками. | 2 |
| | 2. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием у опоры на месте. | 2 |
| | 3. Совершенствовать умение скользить на спине. | 2 |
| | 4. Продолжать обучение движению ногами в скольжении с опорой на груди и на спине. | 3 |
| Май | 1. Учиться достигать ритмичных непрерывных движений ногами у опоры и в скольжении (на спине и на груди). Учить использовать усвоенные навыки в игровых ситуациях. Участвовать в играх, помогающих преодолевать страх. Учить активно использовать игровой и вспомогательный материал. | 2 |
| | 2. Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди в сочетании работы ног с выходом; совершенствовать скольжение на спине и на груди. | 2 |
| | Итого | 63 |

Старшая группа.

| Месяц | Задачи | Кол-во занятий |
|----------|---|----------------|
| Сентябрь | 1. Рассказать детям о пользе плавания, вспомнить вместе правила поведения в бассейне и основы личной гигиены. | 1 |
| | 2. Посещение занятия занятия по плаванию в | 1 |

| | | |
|---------|---|---|
| | подготовительной группе. | |
| | 3. Осваивать различные движения в воде (ходьба в разных направлениях с разным положением рук), самостоятельно входить в воду, не бояться брызг. | 1 |
| | 4. Вспомнить приобретённые навыки плавания в средней группе: погружение с головой в воду, свободное лежание на воде (на спине и на груди). | 1 |
| | 5. Вспомнить приобретённые навыки плавания в средней группе: скольжение, скольжение с работой ног, скольжение с задержкой дыхания на груди и на спине, скольжение с выдохом в воду на груди и на спине. | 1 |
| Октябрь | 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде на груди («звезда», «поплавок»). | 2 |
| | 2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем с опорой. | 2 |
| | 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 2 |
| | 4. Продолжать обучать выдохам в воду сериями по 3-5 раз (у неподвижной опоры). | 2 |
| | 5. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с выдохом в воду (с опорой); следить за тем, чтобы погружение в воду было не животом, а головой и руками. | 2 |
| Ноябрь | 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде на спине («звезда», «поплавок»). | 1 |
| | 2. Продолжать обучать выдохам в воду сериями по 4-6 раз (у неподвижной опоры) и сочетать с работой ног, как при плавании кролем; обучать постепенному выдоху («шарик сдувается»). | 1 |
| | 3. Совершенствовать работу ног в скольжении (на груди и на спине), следить, чтобы колени были слегка согнуты, носки оттянуты. | 2 |
| | 4. Обучать движению рук, как при плавании кролем; следить, чтобы плечи не были сильно напряжены, а руки были выпрямлены. | 2 |
| | 5. Уменьшать поддерживающую опору-одна рука впереди с опорой (доска, игрушка), а другая рука вытянута вдоль туловища. | 2 |

| | | |
|---------|---|---|
| Декабрь | 1. Обучать правильному положению головы во время плавания на груди – приподнимание на вдохе и погружение лица в воду на выдохе (на суше и на мелкой воде). | 1 |
| | 2. Совершенствовать работу рук, как при плавании кролем (на суше), следить за качеством движения (движения должны быть мягкими, плавными, неторопливыми, ритмичными). | 2 |
| | 3. Разучивание движений рук в воде на глубине по грудь. | 1 |
| | 4. Совершенствовать технику скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. | 2 |
| Январь | 1. Обучать циклу движения рук в скольжении, обучать общей координации движений. | 2 |
| | 2. Обучать движению рук в сочетании с дыханием (положение в воде – стоя, нагнувшись вперед). | 2 |
| | 3. Обучать умению сочетать работу рук и ног с дыханием (на груди). | 2 |
| Февраль | 1. Обучать движению ног в скольжении на спине (отталкиваться от стенки бассейна) – руки вдоль туловища. | 2 |
| | 2. Обучать движению рук лёжа на спине (на суше); обучать скольжению на спине с работой ног, одна рука вдоль тела, другая по направлению движения (на воде). | 2 |
| | 3. Совершенствовать всплытие, лежание на воде; совершенствовать выдохи в воду сериями. | 2 |
| | 4. Обучать умению сочетать работу рук и ног с дыханием (на груди). | 2 |
| Март | 1. Обучать гребковым движениям рук на спине (доска зажата между ногами). | 2 |
| | 2. Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании у подвижной опоры (на груди и на спине). | 2 |
| | 3. Обучать плаванию стилем кроль на груди и на спине. | 3 |
| | 4. Совершенствовать умение сочетать плавательные движения с дыханием; развивать координацию. | 2 |
| Апрель | 1. Совершенствовать технику работы рук и ног, как при плавании кролем на груди в скольжении. | 2 |

| | | |
|-----|---|----|
| | 2. Обучать плаванию стилем кроль на груди и на спине с поддерживающими средствами. | 2 |
| | 3. Обучать плаванию стилем кроль на груди и на спине без поддерживающих средств. | 2 |
| | 4. Совершенствовать умение сочетать плавательные движения с дыханием, развивать силу. | 3 |
| Май | 1. Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. | 1 |
| | 2. Совершенствовать умение сочетать дыхание с плавательными движениями. | 2 |
| | Итого | 63 |

Подготовительная группа.

| Месяц | Задачи | Кол-во занятий |
|----------|---|----------------|
| Сентябрь | 1. Напомнить детям о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне, об основах личной гигиены. Вспомнить технику плавания на груди и на спине (на суше) с работой рук в сочетании с дыханием (на воде). | 1 |
| | 2. Развивать силу, координацию, умение ориентироваться в воде (ОРУ на суше и в воде). | 1 |
| | 3. Вспомнить приобретённые навыки плавания, полученные в старшей группе. | 1 |
| | 4. Вспомнить приобретённые навыки плавания, полученные в старшей группе. | 1 |
| Октябрь | 1. Закреплять всплывание и лежание на воде («поплавок», «звезда») | 1 |
| | 2. Закреплять скольжение на груди и на спине. | 2 |
| | 3. Обучать способам помощи уставшему на воде товарищу, обучать простейшим значениям о реакции организма на нагрузку (ЧСС, осмотр кожных покровов). | 2 |
| | 4. Обучать дыханию с поворотом головы вправо-влево (на суше и на воде) у опоры. | 2 |
| | 5. Обучать согласованному движению ног и дыхания способом кроль на груди. | 2 |
| Ноябрь | 1. Обучать дыханию с поворотом головы вправо и влево у опоры. | 2 |
| | 2. Обучать согласованному движению ног и | 2 |

| | | |
|---------|--|---|
| | дыхания способом кроль на спине. | |
| | 3. Обучать согласованному движению рук и дыхания способом кроль на груди. | 2 |
| | 4. Обучать согласованному движению рук и дыхания способом кроль на спине. | 2 |
| Декабрь | 1. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| | 2. Закреплять скольжение на груди и на спине, следить за дыханием во время скольжения. | 2 |
| | 3. Обучать согласованному движению ног и дыхания способом кроль на груди и на спине. | 2 |
| | 4. Обучать согласованному движению рук и дыхания способом кроль на груди и на спине. | 2 |
| | 5. Обучать дыханию с поворотом головы вправо и влево в скольжении. | 2 |
| Январь | 1. Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. | 1 |
| | 2. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| | 3. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на груди. | 2 |
| | 4. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на спине. | 2 |
| Февраль | 1. Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. | 1 |
| | 2. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| | 3. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на груди с поворотом головы на вдохе (4-5 м). | 2 |
| | 4. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на спине с поворотом головы на вдохе (4-5 м). | 2 |
| | 5. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. | 2 |
| Март | 1. Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. | 1 |
| | 2. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и | 1 |

| | | |
|--------|---|----|
| | на спине, всплывание («поплавок»). | |
| | 3. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на груди с поворотом головы на вдохе (7-8 м). | 2 |
| | 4. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на спине с поворотом головы на вдохе (7-8 м). | 2 |
| | 5. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. | 2 |
| Апрель | 1. Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. | 1 |
| | 2. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| | 3. Совершенствовать технику согласованного движения рук и ног с дыханием (поворот головы вправо-влево на вдохе) 7-8 м на груди. | 2 |
| | 4. Совершенствовать технику согласованного движения рук и ног с дыханием 7-8 м на спине. | 2 |
| | 5. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. | 2 |
| Май | 1. Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. | 1 |
| | 2. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| | 3-4. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. | 1 |
| | Итого | 63 |

2.2 Игры и упражнения для обучения воспитанников плаванию в разных возрастных группах

В младшей группе.

- Спуск в бассейн с поддержкой и без.
- Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.
- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д.

- Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с вёслами», «Цапли» и др.
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.
- Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).
- Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.
- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.
- Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).
- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звёздочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.
- Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звёздочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).
- Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лёжа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...
- Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках), на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.
- Игры на освоении навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в средней группе.

- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).
- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укреплении всех групп мышц) в зале сухого плавания.
- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т.д.
- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.

- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолёт», «Сердитый ёж» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).

- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звёздочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лёжа свободно на воде).

- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лёжа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

- Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с вёслами» и др.).

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).

- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушки», «быстрые лодочки» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звёздочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.

- Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звёздочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).

- Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лёжа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...

- Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках), на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.

- Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые» ребята» и др.

Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в средней группе.

- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

- Упражнения для ОФП (строение упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т.д.

- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.

- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

- Погружения под воду до уровня шеи, подборка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в воду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолёт», «Сердитый ёж» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).

- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звёздочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

- Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с вёслами» и др.).

- Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выходом в воду, с задержкой дыхания.

- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).

- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в старшей группе.

- Спуск в воду с погружением, с подныриваем под обруч, со скольжением в обруч и т.д.

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой» в полуприседе и др.

- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Весёлая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

- Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.

- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, рук вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

- Прыжки в воду: из положения стоя («падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»);

- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Краски и карпы», «Кто лучше?» «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры-эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Весёлая игра» и др.

Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в подготовительной группе.

- Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду и др.

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

- Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

- Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

- Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счёта); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.

- Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

2.3 Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.

Формы взаимодействия с родителями:

- Проведение мастер-классов, консультаций
- Выступления на родительских собраниях в группах
- Оформление информационных листков на группах
- Размещение информации на сайте ДОУ
- Оформление стенда в холле
- Разработка информационных буклетов
- Проведение совместного спортивного досуга с детьми
- Создание информационно-агитационных видеороликов

Темы вступлений

1. Поддержание интереса к физической культуре и спорту к плаванию. Советы доктора Айболита.

2. «Чтобы ребёнок рос здоровым». Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приёмами Физического развития детей.

3. «Культура поведения: правила и привычки», «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении».

4. Мастер-классы для родителей.

5. Достижение позитивной открытости по отношению к родителям: «Здоровый ребёнок – счастливая семья», «Азбука здоровья», «Традиции здоровья в нашей семье».

6. «Знакомим с ФГОС дошкольного образования», «Актуальные проблемы дошкольного образования».

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ.

3.1 Литература:

1. Т.И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. «Обучение плаванию в детском саду». Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991г.

2. М.В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г.Н. Поташова «Раз, два, три, плыви...» Москва, ОБРУЧ, 2010г.

3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.

4. Ерёмеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. – Детство – Пресс, 2005 год.

5. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками». Москва, СФЕРА, 2012г.

6. В.И. Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в услдовиях ДООУ». Москва, АРКТИ, 2012 г.

7. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. – Ч.П., 2006 год.

3.2 Материально-техническое обеспечение и оборудование.

Используемое на занятиях оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятия по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

1. Для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники;
- нудлы.

2. Для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки;

- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- плавающие игрушки;
- мячи разного размера;
- обручи;
- нестандартное оборудование, сделанное своими руками.

3.3 Методическое обеспечение рабочей программы

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
5. Комплексы дыхательных упражнений.
6. Подборка стихов, потешек, загадок и воде, плаванию.