

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сибирячок» комбинированного вида города Искитима
Новосибирской области

Рассмотрена на
педагогическом совете
протокол № 1
«03» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 66 от 03 сентября
2026г

Люшно
Татьяна
Николаевна

Подписано: Люшно Татьяна
Николаевна
DN: cn=Люшно Татьяна
Николаевна, c=RU,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
"СИБИРЯЧОК"
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДА ИСКИТИМА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ,
email=obr.local@mail.ru
Дата: 2026.10.06 23:38:54
+0700

Рабочая программа
по реализации образовательной области
«Физическое развитие» раздел
«Плавание»

Составила программу
Инструктор по физической
культуре: Волгина М.Г.

Содержание

1. Целевой раздел. Обязательная часть.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы	6
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	6
1.4. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет.....	7
1.5. Планируемые результаты реализации программы (целевые ориентиры)	11
Раздел 2. Содержательный раздел.....	16
2.1. Перспективный план непосредственная образовательная деятельность по обучению плаванию детей второй младшей группы	17
2.2 Перспективный план непосредственная образовательная деятельность по обучению плаванию детей в средней группе.....	21
2.3 Перспективный план непосредственная образовательная деятельность по обучению плаванию детей в старшей группе	23
2.4 Перспективный план непосредственная образовательная деятельность по обучению плаванию детей в подготовительной группе.	27
2.5 Перспективный план индивидуальной работы с детьми подготовительной к школе группы.	30
2.6 Перспективный план индивидуальной работы с детьми средней группы.	30
2.7 Перспективный план индивидуальной работы с детьми старшей группы.....	32
2.8 Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.	32
2.9 Перспективный план взаимодействия с родителями.	33
Раздел 3 Организационный	33
Литературно-методическое содержание	36

1.Целевой раздел.

Обязательная часть

1.1 Пояснительная записка

Настоящая Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» раздел «Плавание» (далее Программа) разработана для детей общеразвивающих групп от 3 до 7 лет на основе парциальной программы «Программа обучения детей плаванию в детском саду»/ Е.К.Вороновой, в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г.

№ 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564).

- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г.

№ 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России № 30038);

- Устав МБДОУ «Детский сад Сибирячок».

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

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического

воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В нашем детском саду проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогает детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учим осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомим с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

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

Педагогическая целесообразность рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка, а так же систематизация и планирование работы в данном направлении в 2024/2025 учебном году.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Данная программа входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад «Сибирячок» как третье занятие по физическому развитию. Эта программа предусмотрена для детей 3-7 лет. Программа включает в себя: для второй младшей группы – 1 занятие, для среднего возраста 1 занятие, для старшего возраста 2 занятия и 2 занятия для подготовительной группы в неделю. Продолжительность занятия во второй младшей – 15 минут, в средней группе -20 минут, в старшей группе -25 минут, в подготовительной группе - 30 минут.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми инструктор знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместным

действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

1.2 Цели и задачи программы.

Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей и детей.

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

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

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.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы.

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип развивающего образования.

- Принцип научной обоснованности и практической применимости.
- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.
- Комплексно – тематический принцип построения образовательного процесса.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип преемственности МБДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливанию.
- Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности)
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

1.4 Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет.

Второй младший возраст (от 3-4 лет)

Родителям и педагогам необходимо знать о возрастных особенностях детей 3-4 лет, чтобы суметь адекватно реагировать на изменения в их поведении, оказать необходимую поддержку и помощь в процессе их развития.

В возрасте 3-4 лет ослабевает неразрывная связь между малышом и матерью и постепенно увеличивается потребность в общении, которая уже не может быть удовлетворена в узком семейном кругу.

Рассмотрим основные показатели физического развития:

- рост 96 см + 4 см;
- вес 12 кг + 1 кг;
- количество зубов — 20 шт. (все молочные).

Объем черепа трехлетнего ребенка составляет 4/5 от объема черепной коробки взрослого человека. Позвоночник и кости малыша еще довольно мягкие и при определенных условиях могут поддаться деформации. Поэтому необходимо следить за осанкой ребенка и состоянием суставов.

Определенные особенности заметны в развитии мускулатуры.

Более развиты крупные мускулы, поэтому у малыша лучше получается выполнение движений всей рукой. Он постепенно учится владеть всем своим телом (делает наклоны, повороты, поднятие рук, покачивания). Подобные упражнения нужно включать в ход ежедневных занятий физкультурой.

Вообще в таком возрасте у детей повышенная потребность в физической активности.

Также в 3-4 года происходит усиленное развитие мелкой моторики и координации движений. Этому способствует лепка, рисование и другие виды изобразительной деятельности, которые являются обязательным компонентом различных дидактических игр и познавательной деятельности младших дошкольников. Таким образом, ребенок совершенствует умения управлять движениями пальцев и кисти.

Сердечно-сосудистая и дыхательная система развиваются соответственно потребностей растущего организма. Существуют определенные проблемы с умением сознательно регулировать дыхание. Поэтому с детьми нужно проводить упражнения с пушинками, воздушными шариками, легкими бумажными изделиями, в ходе которых они должны делать контролируемый усиленный выдох.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет).

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

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система,

при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

Сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставное – 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.

Внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет).

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

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

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

1.5 Планируемые результаты реализации программы (целевые ориентиры)

Задачи обучению плаванию во второй младшей группе.

Воспитание гигиенических навыков. Помогать детям самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности. Учим детей мыться под душем, вытираться полотенцем с помощью воспитателя.

Развитие двигательных умений и навыков.

Обучение каждому новому плавательному упражнению требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Игровая деятельность дает малышу проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведение. При закреплении движений в воде используется соревновательный момент.

Передвижение в воде шагом, бегом, прыжками держась за руки тренера и без поддержки. Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении. Погружение в воду до уровня пояса, плеч, подбородка.

Воспитание физических качеств: сила, смелость, выносливость.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Спуск в бассейн происходит с помощью тренера по лесенке.

Передвижения в воде: шагом, бегом прыжками, держась за руки тренера и без поддержки, взявшись за руки в полу приседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.

Передвижение по бассейну: вдоль границ по кругу в прямом направлении.

Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).

Погружение в воду: до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой.

Погружение в воду: с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (длинный выдох), дуть на воду.

Скольжение на животе: держась за руки тренера, опираясь руками о дно (ходить

на руках по дну); передвигаться, держась за плавательную доску; лежа на спине, свободно без опоры принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка».

Игры: «Пузыри», «Лягушата», «Хоровод», «Удочка», «Бегом за мячом».

Задачи обучения плаванию в средней группе.

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

Развитие двигательных умений и навыков.

Учить самостоятельно, передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседаний, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги от дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами.

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

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

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

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

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

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой.

Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох,

опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

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

Задачи обучения плаванию детей старшей группы.

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

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

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

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

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

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

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

Распределение упражнений в порядке усложнения:

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

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

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду;

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

Упражнения на скольжение: ; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, про скользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы»,

«Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой».

Задачи обучения плаванию детей подготовительной к школе группы.

Гигиеническое воспитание: продолжать учить четко, выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно,

пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно, передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

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

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

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

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

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

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево).

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

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

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

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями. Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног. Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

Игры и игровые упражнения:

- Насос;
- Буксир;
- Перестрелка;
- Плавучие стрелы;
- Большая морская звезда;
- Тюльпан;
- Неваляшка;
- С письмом вплавь;
- Водолазы;
- Ручеёк;
- Лабиринты (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

Раздел 2. Содержательный раздел

2.1 Перспективный план занятий по обучению плаванию детей второй младшей группы.

- Приложение №1

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	1.Познакомить детей с бассейном , с правилами поведения на воде. 2.Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем. 3.Развивать ориентировку в пространстве. 4.Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	1.Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как нужно раздеться, сложить одежду, вымыться под душем, вытереться, одеться. 2.Организованный вход в воду при помощи тренера. 3.Ходить и бегать по дну бассейна; Окунуться, держась за поручень.	1.Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании. 2.Организованный вход в воду. 3. Шагом вдоль бортика на четвереньках в разных направлениях. 4. Бегом, держась за поручень (глубина до колен); 5.Окунуться, держась за поручень.	1.Вызвать интерес у детей к занятиям в бассейне; Научить не бояться воды. 2.Шагом (без поддержки педагога) на руках по дну бассейна. 3. Войти в воду по пояс. 4. Ходить по дну, взявшись за руки окунаться по шею (присесть). 5. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика погремушку, позвенеть.
Октябрь	1.Побуждать детей к самостоятельным активным передвижениям в воде в определенном направлении; Воспитывать безбоязненное отношение к воде. 2.Плескание, движение в воде руками. 3. Маленькие и большие ноги; 4. Упражнение «Все-все, подойдите ко мне».	1.Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях; Учить делать вдох и задерживать дыхание. 2.Спуск в воду при поддержке педагога. 3. Окунуться, посидеть в воде; 4. Плескание «Водяные жуки»; 5. Бросить мяч и догнать его, принести мяч воспитателю.	1.Учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо; Прыгать на двух ногах; Продолжать учить безбоязненному отношению к воде; Способствовать формированию навыков личной гигиены. 2.Спуск в воду при страховке педагога; Плескание в воде руками. 3.Войти в воду и сразу окунуться; Похлопать ладошками по воде;	1.Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо; Обучать детей передвигаться по дну бассейна, работая ногами. 2.Спуск в воду, при помощи тренера; Движение руками в воде. 3. Ходьба друг за другом, держась за поручни; 4. Игра «Бегите ко мне»; 5. Игра

			Игра «Маленькие, большие ноги»; Игра «Поймай воду».	«Фонтаны»; 6. Новая игра «Полей себе на голову».
Ноябрь	1. Приучать детей погружаться в воду, передвигаться группой, взявшись за руки. Продолжать учить обливать себя, голову, умываться, прыгать на двух ногах с продвижением вперед. 2. Спуск в воду при помощи поручней. Умывание в воде бассейна. 3. Шагом за педагогом около бортика бассейна; 4. Ходьба взявшись за руки по кругу; 5. Игра «Зайчата умываются»; 6. Игра «Полей себе на голову»; 7. Игра «Подуем на кашу».	1. Продолжать учить детей не бояться воды, не бояться брызг; ориентироваться в пространстве; продолжать развивать дыхание; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем. 2. Игровое упражнение «Зарядка» (под стихотворный текст дети выполняют упражнения); 3. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя; 4. Игра «Хоровод» - ходить по кругу, взявшись за руки, по сигналу «хлопок» присесть в воду.	1. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды. Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя. 2. Спуск в воду; Движения в воде; Привыкание к воде; Игровое упражнение «Сели - встали». 3. Ходьба в полуприседание «Уточки», «Гуси». 4. Ходьба «Покатаемся на лодочках»; 5. Игры «Пройди в обруч» и «Принеси игрушку»; 6. Игра «Полей на себя».	1. Продолжать учить детей не бояться воды, обливать себя, умываться, учить чувствовать сопротивление воды, учить дуть на воду, работать ногами. Воспитывать самостоятельность, активность и решительность. 2. Спуск в воду с помощью педагога; Игры, связанные с привыканием к воде. 3. Игра «Ой, лады, лады...» (умывание лица); 4. Ходьба по бассейну стайкой за педагогом; 5. Прыжки на руках – игра «Лягушка».
Декабрь	1. Погружаться в воду, передвигаться группой, взявшись за руки. Продолжать учить обливать себя, голову, умываться, прыгать на двух ногах с	1. Продолжать развивать дыхание; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем. 2. Игра «Веселые брызги»; Свободное	1. Передвигаться в воде, обливать себя. 2. Свободное плавание, игры с игрушками. 3. Выдох на границе воды и воздуха. Игры с	1. Учить дуть на воду, работать ногами. Воспитывать самостоятельность, активность и решительность. 2. Свободное плавание на кругах.

	продвижением вперед. 2.Свободное плавание, игры с игрушками. 3.Дыхательное упражнение «Подуем на воду».	плавание, плескание. 3.Игра на дыхание «Подуем на чай».	выдохом в воду.	3.Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду. Игра «Крабик».
Январь		1.Ознакомить детей с горизонтальным положением тела пловца, продолжать подготовку к погружению лица в воду; учить делать плавный продолжительный выдох, закреплять умение сочетать движения со словами. 2. Организованный вход в воду; Умывание в воде бассейна. 3. Шагом, на носках, высоко поднимая колени – «Цапля», бегом «Догони мячик»; 4. Стоя наклониться над водой и умыть лицо; 5. В том же положении сделать «дождик»; 6. Скользить по воде с помощью педагога «Водяные жуки».	1.Продолжать учить детей вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду. 2.Организованный вход в воду, движение руками в воде. 3. Передвижение прыжками «Лягушата»; 4. Игра «Маленькие, большие ноги»; 5. Погружение в воду до подбородка «Нос утонул» - игровое упражнение; 6. Лечь на воду из положения приседа, опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.	1.Ознакомить детей со способом передвижения на руках по дну бассейна, вытянуть ноги. Продолжать учить опускать лицо в воду, развивать дыхание. 2.Спуск в воду с помощью педагога. Плескание руками в воде. 1. Приседание, держась за поручень, прыжки «Дельфины»; Ходьба, по бассейну высоко поднимая колени «Цапля»; 2. Игра «Спрячься под воду» - опускать лицо в воду; 3. Ходьба на руках по дну бассейна.
Февраль	1.Ознакомить детей со способом передвижения на руках по дну бассейна, вытянув ноги; пробовать опуститься в воду лицом; продолжать учить обливать себя водой.	1.Продолжать учить детей погружать лицо в воду, передвигаться по дну бассейна, ориентируясь в воде. Показать, как свободно лежать на воде;	1.Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; опускать лицо в воду; работать ногами; развивать дыхание. Способствовать	1.Продолжать развивать дыхание, погружаясь под воду с головой; учить держаться на спине, на круге; учить

	2. Спуск в воду с помощью педагога; Умывание в воде бассейна 3. Игра «Полей на себя»; 4. Игра «Рыбки резвятся» - лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги, идти на руках до обозначенного места; 5. Встать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть, как в зеркало, опустить в воду лицо.	воспитывать самостоятельность и уверенность. 2. Спуск в воду; Плескание, движение в воде руками. 3. Передвижение в воде друг за другом; 4. Прыжки «Лягушата»; 5. «Водичка» - умывание, опускание лица в воду; 6. Игра «Лягушки» - подпрыгивать и приседать в воду.	развитию ловкости. 2. Организованный вход в воду. 3. Игровые упражнения проводятся в такой последовательности 4. «Крокодилы на охоте» (шагом и бегом на руках), 5. «Лягушки» (прыжки с опорой на руки), 6. «Пузыри» (с помощью трубочек).	отталкиваться руками о воду; учить пролезать в обруч. 2. Вход в воду самостоятельно при страховке педагога. Плескание, движение руками в воде. 3. Игровые упражнения проводятся в такой последовательности и 4. «Веселые пузыри» (5-7 раз, погружаться в воду с головой), 5. «Переправа» (3-4 раза, держась на спине). 6. «Карусели» (3-4 раза).
Март	1. Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; развивать дыхание. Учить ложиться в воду на руки взрослого. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу. 2. Спуск в воду с помощью воспитателя; Погружение по плечи. 1. «Маленькие и большие ноги» (ходьба по бассейну); 2. «Хоровод» (Ходьба по кругу); 3. «Игра с ведрами» (стоя в кругу полить	1. Продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем; положению в воде; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс). 2. Умывание в воде бассейна; Элементарные движения руками в воде. 3. Передвижение: прыжками, шагом, на руках; 4. Игра «Моем носики» (наклониться, опустить лицо в воду); 5. «Фонтан» - работа ногами, как при плавании кролем;	1. Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; опускать лицо в воду. Приучать уверенно, передвигаться в воде, не бояться воды. Способствовать закаливанию организма. 2. Передвижения в воде: прыжками, на руках. Игры «Крокодил», «Рыбки»; 3. Работа ногами, игра «Фонтаны»; 4. Ходить вдоль бортика, загребая воду «Лодочки плывут»; 5. Опускать лицо в воду с выдохом «Веселые пузыри».	1. Побуждать детей принимать безопасное положение в воде; учить работать ногами, как при плавании кролем у подвижной опоры; продолжать учить делать выдох в воду. 2. Передвижения в воде шагом: игра «Хоровод»; 3. Переходить с одной стороны бассейна на другую – игра «Цапли»; 4. «Катание на буксире» - держась за палку, работать ногами кролем; 5. «Медуза» - руки и ноги в стороны, пытаться полежать

	себя водой); 4. «Озорные лягушата» (приседать в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше).	6. «Торпеды» - оттолкнуться и полежать на воде.		на животе.
Апрель	1.Обучать глубокому вдоху и постепенному выдоху в воду, опуская лицо полностью с открытыми глазами, работать ногами, как при плавании кролем; создавать условия для принятия безопасного положения в воде. 2.Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна. 3. Переходить с одной стороны бассейна на другую «Цапли» (высоко поднимая колени); 4. Вдох и выдох в воду с погружением лица – игра «Спрячься»; 5. «Переправа» (работа ногами, как при плавании кролем).	1.Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна; делать вдох и выдох в воду, опуская лицо, голову в воду; учить работать ногами, как при плавании кролем; ложиться на руку взрослому спиной и животом. 2.Движения руками в воде; Игры, связанные с привыканием к воде. 3. Окунаться и брызгаться самостоятельно; 4. Ходьба и бег по бассейну с высоким подъемом ноги; 5. Игра «Веселые пузыри» - опускание лица в воду у опоры; то же без опоры с погружением с головой.	1.Уметь работать ногами, как при плавании кролем; отталкиваться руками от воды; учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду; учить держаться на воде с помощью подвижной опоры. Способствовать развитию ловкости. 2.Плескание, движение руками в воде. 3.Игровое занятие Игры: «Хоровод», «Фонтаны», «Моторная лодка», «Переправа», «Торпеды», «Веселые пузыри».	1.Уметь отталкиваться от воды руками; продолжить учить держаться на воде с помощью подвижной опоры; опускать лицо в воду, открывать там глаза. Закреплять знание геометрических фигур. 2.Игры, связанные с привыканием к воде. 3. Умываться водой из бассейна; 4. Выпрыгивать из воды с опорой, погружение в воду с головой, игра «Спрячься»; 5. Плавание на досках.
Май	1.Закрепление пройденного материала; Обучать многократным выдохам в воду. 2.Умывание в воде бассейна, плескание. Игровые упражнения проводятся в такой последовательности 1. «Цапли». 2. «Хоровод».	1.Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа. Развивать ловкость. 2.Игры, связанные с привыканием к воде. 3.Игровые упражнения: 1. «Щука». 2.«Маленькие и	1.Закрепление пройденного материала. Воспитывать чувство коллективизма. 2.Организованный вход в воду. 3. Шагом на руках по дну бассейна; 4. Приседать, погружаясь с головой;	1.Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа. Способствовать формированию правильной осанки. 2.Плескание, движение руками. 3.Игровые упражнения

	3. «Фонтаны». 4. «Плыви игрушка». 5. «Торпеды» (с доской или кругом), 6. «Ляг на руки».	большие ноги». 3. «Поймай воду». 4. «Моторные лодки на пристани». 5. «Ляг на спину» (с помощью взрослого).	5. «Карусели». 6. «Бегом за мячом». 7. «На буксире».	проводятся в такой последовательности и 1. «Крокодилы». 2. «Море волнуется». 3. Плавание на кругах. 4. Игры с мячом.
--	--	---	--	---

2.1 Перспективный план занятий по обучению плаванию детей средней группы.

Перед каждым занятием по плаванию дети проводят разминку на суше.

- Приложение № 2

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём.	1. Беседа о свойства входа. 2. Знакомство с правилами поведения на воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
Октябрь	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.	1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде с помощью доски. 2. Учить передвигаться в таком положении.

Ноябрь	1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде с помощью доски. 2. Учить передвигаться в таком положении.	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 2. Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.	1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках.
Декабрь	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде).	1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно.	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде.
Январь			1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде.	1. Приучать смело, погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.
Февраль	1. Приучать смело, погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде.	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха.

Март	1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде.	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая, друг другу.
Апрель	1. Приучать делать энергичные движения ногами. 2. Обучение лежанию на воде с надуватниками.	1. Обучение скольжению с надуватниками. 2. Закрепление пройденного материала.	1. Обучение гребковым движениям рук. 2. Нырание в обруч.	1. Закрепление пройденного материала.
Май			1. Закрепление пройденного материала 2. Определение уровня приобретения умений и навыков.	1. Определение уровня приобретенных умений и навыков.

2.1 Перспективный план занятий по обучению плаванию детей старшей группы.

Перед занятием в бассейне, дети делают разминку на суше.

- Приложение №3

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	1. Повторение правил поведения в бассейне, и правил личной гигиены. 2. Показ презентации о разных способах плавания (кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй).	1. Дальнейшее обучение скольжению на груди спине. 2. Повторение изученных упражнений.	1. Обучение нырянию за тонущими игрушками. 2. Обучение плаванию при помощи движений рук.	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.

Октябрь	1.Продолжатьприучат ь детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду.	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение работать руками (по типу кроля.)	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох.
Январь			1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2. Отрабатывать движения прямыми ногами (по типу кроля) с помощью доски.	1. Формировать навыки лежания на спине 2. Воспитывать Смелость
Декабрь	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди	1. Учить детей всплывать и лежать на спине 2. Подготавливать к разучиванию движений руками (по типу кроля)	1.Учить детей выполнять скольжение 2.Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду	1. Продолжать учить скольжению на груди 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
Ноябрь	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2. Упражнять в умении лежать на воде.	1. Учить детей лежать на поверхности воды 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.	1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Закрепить Навык движения ног в воде.	1. Учить работать ногами (по типу кроля) с помощью доски. 2. Отрабатывать согласованность действий.
Февраль	1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине.	1. Упражнять детей в скольжении 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.	1.Формировать умение скользить на спине 2.Воспитывать самостоятельность , смелость.	1. Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с доской в руках.

Март	1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками.	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине.	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине.	1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом.
Апрель	1. Учить плавать способом кроль на груди при помощи движения рук. 2. Дальнейшее обучение скольжению на груди.	1. Совершенствовать согласованность движений ног с поворотом головы. 2. Закрепление пройденного материала.	1. Побуждать детей переплывать бассейн с помощью доски. 2. Закрепление пройденного материала.	1. Закрепление пройденного материала. 2. Совершенствование изученного способа плавания.
Май			1. Закрепление пройденного материала. 2. Определение уровня приобретения умений и навыков.	1. Определение уровня приобретения умений и навыков. 2. Совершенствование неизученного способа плавания.

Если по какой-либо причине занятия на воде не проводятся, то после перерыва, желательно, вернуться на 1-2 занятия назад. При освоении предложенного материала за более короткий промежуток времени, следует задания усложнить (изменить условия выполнения, темп или начать осваивать материал следующего блока).

Детям, которые боятся воды, плохо осваивают упражнения на опускания лица в воду, лежание и всплывания, предложить выполнять эти упражнения в домашних условиях (во время купания в ванной) [под контролем взрослых.

Упражнения для освоения с водой составляются на основе сюжетных образов. Занятия должны приносить не только ощутимую пользу, но и доставлять детям радость. Поэтому в конце занятия обязательно свободное купание. В это время можно проводить индивидуальную работу с 1-2 детьми (которые отстают – из-за боязни, пропусков по болезни или работа с более подготовленными детьми). Если ребенок по каким-либо причинам отказывается выполнять, то или иное упражнение

– не настаивать и не требовать его выполнения.

По возможности избегать наказаний за шалости в воде, стараться предупреждать их, иначе это может вызвать отрицательное отношение к занятиям. На первом занятии провести беседу о правилах поведения в бассейне и на воде. Требовать их неукоснительного выполнения. Создать такие условия, чтобы дети, которые боятся воды, на занятия ходили с удовольствием и без страха.

2.4 2.1 Перспективный план занятий по обучению плаванию подготовительной группы.

Перед занятием в бассейне, дети делают разминку на суше.

- Приложение №4

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	1.Повторение правил поведения в бассейне, и правил личной гигиены. 2.Показ презентации о разных способах плавания (кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляя).	1. Учить плавать способом кроль на груди при помощи движения рук. 2. Дальнейшее обучение скольжению на груди.	1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох.
Октябрь	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела».	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей.	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями.	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

Ноябрь	1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2. Побуждать плавать на груди и спине.	1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно.	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине.	1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль. 2. Упражнять в выполнении старта в воду.
Декабрь	1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку.	1. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль 2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3. Развивать выносливость.	1. Развивать умение ориентироваться в воде 2. Умение выполнять скольжение на груди и на спине.	1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2. Движения ногами в положении на груди и на спине.
Январь			1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2. Упражнять в скольжении.	1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе.
Февраль	1. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 2. Воспитывать настойчивость.	1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с нырянием.	1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием.	1. Закреплять умение ритмично дышать 2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно.

Март	1. Учить согласованно выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине.	1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии 3. Закреплять правила поведения в воде.	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди.	1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений.
Апрель	1. Закрепление навыка плавания способом кроль на груди в полной координации. 2. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.	1. Обучение плаванию под водой. 2. Закрепление и совершенствование изученного способа плавания.	1. Упражнять детей в длительном нахождении под водой. 2. Совершенствование ныряния в обруч.	1. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания 2. Воспитывать выносливость.
Май			1. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.	1. Закрепление пройденного материала. 2. Определение уровня приобретенных умений и навыков.

2.5 Перспективный план индивидуальной работы с детьми средней группы.

Навыки, требующие дополнительной работы	Упражнения
1. Погружение вводу, передвижение. ориентирование под водой. 2. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами. 3. Выдох вводу.	1. Погружение в воду с опорой. 2. Приседания в воде. 3. Ходьба по дну руками вперед- назад. 4. Погружение в воду без опоры. 5. Выдох на воду. 6. Погружение в воду с головой.

2.6 Перспективный план индивидуальной работы с детьми старшей группы.

Навыки, требующие дополнительной работы	Упражнения
1. Выдох вводу. 2. Лежание на воде. Погружение в воду, перед движением. ориентирование под водой. 3. Выдох вводу.	1. Выдох на воду. 2. Погружение в воду с головой. 3. Лежание на воде с поддержкой преподавателя. 4. Погружение в воду с головой, с отрыванием ног от дна.

2.7 Перспективный план индивидуальной работы с детьми подготовительной к школе группы.

Навыки, требующие дополнительной работы	Упражнения
1. Скольжение на груди, спине. 2. Работа ногами, как при плавании способом «кроль». 3. Работа руками, как при плавании способом «кроль».	1. Скольжение на спине с помощью педагога, вспомогательных снарядов. 2. Использование разных отталкиваний: от дна, одной ногой от бортика, двумя ногами. 3. Движение ногами в воде, опираясь на руки. 4. Движения ногами, лёжа на груди с опорой. 5. Движения ногами в скольжении на груди. 6. Движения руками на суше в сочетании с дыханием. 7. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.

Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре, ему помогает медсестра.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

При проведении мониторинга используются следующие методы:

- фронтальный (передвижение в воде, лежание на груди и на спине).
- поточный (скольжение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание на

доске при помощи движения ног).

-индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движения ног в полной координации изученным способом.

2.8 Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Возрастная группа	Задача
Вторая младшая	Не бояться воды, спускание в бассейн при помощи тренера или самостоятельно, играть и плескаться, поливать тело и голову из лейки, выдыхать воздух в воду (пускать пузыри), делать попытки лежать на воде.
Средняя	Не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. Кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, делать выдох в воду, пытаться плавать облегченными способами кроль на груди и на спине с доской.
Подготовительная	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, плавать облегченными способами.

2.9 Перспективный план взаимодействия с родителями.

Месяц	Тема	Форма проведения
Сентябрь	«Учимся плавать в детском саду» «Советы родителям начинающих пловцов»	Общее родительское собрание. Консультация
Октябрь	«Плавание в детском саду»	Консультация
Ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Рекомендации

Декабрь	«О пользе плавания и закаливание детского организма»	Консультация
Январь	«Значение плавания для укрепления здоровья детей»	Открытое занятие
Февраль	«Игры по формированию здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности»	Памятка
Март	«Плавайте на здоровье!»	Консультация
Апрель	«Средства и методы закаливания в детском саду и домашних условиях»	Консультация
Май	«Да здравствует вода! Да здравствует купание!»	Консультация

Раздел 3. Организационный.

График проведения занятий в бассейне.

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

Длительность непосредственная образовательная деятельность плаванию в разных возрастных группах в течение года.

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	День недели
Вторая младшая	2	8-10	15	
Средняя	2	10-12	20 - 25	
Старшая подготовительная к школе	2	10-12	25 - 30	

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

-анализ качества, дезинфекции воды и чистка бассейна выполняется обслуживающей организацией 2 раза в месяц.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне.

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Вторая младшая	+30...+32 0С	+26... +280С	0,4-0,5
Средняя	+ 30... +310С	+26... +280С	0,7-0,8
Старшая	+30...+310С	+26... +280С	0,8
Подготовительная группа	+28-310С	+26... +280С	0,8

Обеспечение безопасности занятия 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 группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать

за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

-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.

Материально – техническое оснащение бассейна.

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Надувной круг	10 шт.
2	Мячи надувные	6 шт.
3	Тонущие палочки	2 шт.
4	Тонущие обручи	2шт.
5	Плавательные доски	10шт.
6	Нудлы	12 шт.
7	Обручи	2 шт.
8	Нарукавники	12шт.
9	Лейки, уточки	6 шт.
10	Пластмассовые лодки, морские Обитатели	7 шт.

Литературно-методическое содержание.

1. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском Санкт-Петербург Детство – Пресс2010г.
2. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей, дошкольного возраста. – СПб: Издательство «Детство-Пресс» 2011г.
3. БулгаковаН.Ж. Игры у воды, на воде, подводой. – М. Физкультура и спорт, 2000 г.
4. ЕремееваЛ.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство-Пресс,2005г.
5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс,2001г.
6. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П.,2006г
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985г
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л.Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение,1991г.
9. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера,2012г.
10. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. - Айрис - Пресс, 2011год.