

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
« 31 » августа 2022г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**  
**(ПЛАВАНИЕ)**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

Инструктор  
по физической культуре  
(плаванию):  
Павлова С. А.

Казань, 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	3
Приоритетные направления Программы.....	4
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы .....	5
1.3. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.....	6
1.4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программ.....	8
1.5. Планируемые результаты освоения Программы .....	8
1.6. Методика обследования плавательных навыков Т.Казаковцевой, к.п.н.....	9

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательных областей.....	16
2.2. Содержание образовательной деятельности в соответствии с образовательными областями.....	17

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организованная образовательная деятельность.....	28
3.2. Образовательная деятельность при проведении режимных моментов.....	30
3.3. Комплексно-тематическое планирование по плаванию.....	31
Литература.....	40

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Программа обучения плаванию дошкольников возрастом от 3-7 лет является составляющей основной общеобразовательной программы дошкольного образовательного учреждения.

Основное внимание направлено на ознакомление ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью), адаптация к водной среде, безбоязненное и уверенное передвижение в воде в различных исходных положениях, умение совершать простейшие действия в воде, играть.

Согласно требованиям ФГОС, воспитательно-образовательный процесс осуществляется (строится) на адекватных дошкольному возрасту формах работы и видах детской деятельности, которыми являются игры и игровые задания, экспериментирование, беседы, наблюдения, решение проблемных ситуаций, конкурсы, проектная деятельность и др.

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом, системой мониторинга и апробирована широкой практикой.

**Цели и задачи реализации Программы:** обеспечение полноценного, разностороннего развития каждого ребенка, формирование у него базового доверия к миру и универсальных, в том числе, творческих способностей до уровня, соответствующего возрастной специфике и требованиям современного общества; создание равных условий для развития детей, имеющих разные возможности. Являясь комплексной, программа предусматривает обогащение детского развития, взаимосвязь всех его сторон. Реализация основной образовательной программы обеспечивает права ребенка на физическое, интеллектуальное, социальное и эмоциональное развитие («Конвенция о правах ребенка», ФГОС ДО) на дошкольной ступени и при переходе к обучению в начальной школе.

### **Нормативно-правовая база общеобразовательной программы ДОУ**

Образовательная программа регулируется нормативно-правовой базой:

— Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года — ООН 1990.

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: [pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru).

— Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

— Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.

— Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс]— Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 г. №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

— Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

— Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 г.

№ 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

### **Приоритетные направления Программы:**

- развитие потребности в движении, здоровом образе жизни;
- сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольника;
- развитие плавательных навыков с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, обучение осознанному выполнению упражнений;
- создание условий для личностного роста ребенка, обогащение его двигательного опыта и осознанный перенос разученных движений в самостоятельную деятельность;
- ознакомление дошкольников с водными видами спорта, выдающимися спортсменами России, Татарстана;
- совместная работа семьи и ДООУ по адаптации детей к водной среде, приобщению к активному здоровому образу жизни.

### **Цели и задачи рабочей Программы:**

**ЦЕЛЬ:** формирование двигательных умений и навыков, составляющих основу жизненно необходимых плавательных навыков; системы знаний о видах и способах плавания, оздоровительном воздействии воды на организм.

## **ЗАДАЧИ:**

### **Оздоровительные:**

1. Совершенствование механизма терморегуляции, повышающего устойчивость организма к воздействиям внешней среды и, прежде всего, к температурным изменениям.
2. Разностороннее психофизическое развитие всех систем и функций организма.
3. Формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.

### **Образовательные:**

1. Формирование плавательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта.
2. Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
3. Формирование системы знаний о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, безопасном поведении на воде.

### **Воспитательные:**

1. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
2. Воспитание нравственных (доброты, чувство взаимопомощи, сочувствия, справедливости, ответственности и т.д.) и морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность, самообладание и т.д.).
3. Формирование интереса и любви к спорту, физическим упражнениям, подвижным играм.

Реализация содержания всех образовательных областей основывается на следующих принципах:

## **1.2 Принципы и подходы к формированию Программы** Программа:

- направлена на охрану и укрепление здоровья детей, их разностороннее развитие (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое);
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития детей, создания равных условий их образования независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;
- соответствует принципу развивающего образования;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- отвечает критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному минимуму);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих и оздоровительных целей и задач процесса образования дошкольников, при реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- обеспечивает преемственность с основными общеобразовательными программами дошкольного образования, исключая дублирование программных областей знаний и реализующую единую линию общего развития детей на этапах дошкольного детства;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного учреждения;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

***Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста*** – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть его жизни и имеет огромное значение для его психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоиться в водной среде младшим дошкольникам и освоить сложные плавательные движения старшим. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

**Принцип осознанности и активности** – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения (например, упражнения «Подводные лодочки», «Моторные лодочки» и т.д.). Каждое движение в плавании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

**Принцип систематичности** – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения плаванию детей. Занятия плаванием проводятся 1 раз в неделю по 20 минут в средней группе, 25 минут в старшей группе и 30 минут в подготовительных к школе группах по подгруппам. Учебный цикл рассчитан на 36 учебных часов в каждой возрастной группе.

**Принцип непрерывности** – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

**Принцип последовательности** – планирование и проведение занятий по плаванию во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение плаванию осуществляется в строгой последовательности.

**Принцип повторения** – в результате многократных повторений упражнений образуются плавательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

**Принцип наглядности** - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование плавательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

**Принцип доступности и индивидуализации** – распределение программного материала по плаванию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных плавательных способностей детей, выявленных в результате диагностики плавательной подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи

по обучению плаванию решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

**Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования)** – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса обучения плаванию. Учитывая специфические особенности плавания, каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

**Принцип разнообразия ФУ** - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений (например, игровые упражнения: «Сконструируй подводную лодочку», «Как передвигается осьминог (ракушка, акула)?»); на решение проблемных ситуаций (например, игра «Доставка груза», в которой необходимо переместить игрушку на другую сторону бассейна, не трогая ее руками) и т.д.

**Принцип единства с семьей** - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДООУ по приобщению детей к новой для них среде – водной акватории. В систему занятий включены домашние задания на преодоление водобоязни, создание новых упражнений в воде, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

### **1.3. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования**

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

Ориентация на личность ребенка требует индивидуализации всего процесса образования, в том числе и его физического воспитания. Чтобы правильно спланировать и организовать работу по обучению плаванию, необходимо принимать во внимание особенности их индивидуального развития, а для этого следует использовать данные регулярно проводимой диагностики.

На выявление степени эффективности педагогического воздействия должна быть направлена основная функция диагностики – **оценочная**. Она реализуется в ходе процесса получения информации о состоянии и изменениях физических

возможностей ребенка и оценке показателей с позиции определенных критериев.

Данные диагностики необходимы для:

- определения перспективных направлений работы по обучению плаванию как с группой в целом, так и с отдельными детьми;
- обоснованного отбора содержания, форм и методов обучения;
- осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку.

По своей сущности эта функция может быть названа **проективно-конструктивной**, поскольку в ходе ее реализации осуществляется планирование и конструирование процесса обучения.

Третью функцию можно определить как **рефлексивную** – это осознание и переосмысление педагогом условий физического воспитания ребенка в ДОУ и семье, выявление основных факторов влияния на его физическое состояние. Используя диагностические данные, педагог может определить, как именно, в какой степени и в каком направлении влияют на ребенка разные средства физического воспитания, проследить динамику плавательной подготовленности.

Тщательный анализ и учет результатов диагностики лежит в основе четвертой функции – **коррекционной**, которую следует рассматривать в двух аспектах. Первый – **коррекция физического развития и физической подготовленности детей**, второй – **коррекция педагогических воздействий на эти процессы**. Разносторонняя, систематически проводимая диагностика позволит осуществлять контроль за соответствием развития ребенка возрастным нормам, своевременно выявлять и корректировать недостатки. Типичные недостатки, выявившиеся в результате диагностики детей, помогут педагогу увидеть свои недоработки и просчеты. Наглядно укажут ему, на что следует обратить внимание, позволит скорректировать свою педагогическую деятельность, повысить эффективность процесса физического воспитания ребенка.

Процесс организации и проведения диагностики строится с учетом определенных принципов. Принципы диагностики в области физического воспитания базируются на общих принципах психолого-педагогической диагностики и наполняются специфическим содержанием, исходя из особенностей процесса физического развития и специфики двигательной деятельности.

**Принцип разностороннего изучения** выдвигает требования обследования и оценки всех направлений физического развития и физической подготовленности ребенка, а также условий их осуществления.

**Принцип целостного, системного изучения** предполагает не просто обнаружение отдельных проявлений физического развития и физической подготовленности ребенка, а выявление взаимосвязей между ними, определение их причин, зависимости от условий физического воспитания.

**Принцип регулярного и динамического изучения** требует постоянного внимания педагогов к изменениям, происходящим в физическом развитии и

физическом воспитании, как всей группы, так и каждого ребенка. Диагностика должна осуществляться регулярно и планомерно, с применением диагностических методик, подобранных с учетом возраста и результата предыдущего обследования. Реализация этого принципа предполагает опору на знание закономерностей и особенностей физического и психического развития детей разного возраста, дает возможность выявить их потенциальные возможности, определить зону ближайшего развития дошкольника. Соблюдение данного принципа особенно важно для организации эффективной коррекционной работы, поскольку представляет возможность для своевременного выявления и коррекции отклонений в развитии.

**Принцип комплексного изучения данных**, полученных в результате диагностики, предполагает сочетание количественного и качественного анализа, применение комплекса взаимодополняющих методик. Для обеспечения достоверности и объективности результатов диагностики каждая из диагностических методик должна содержать несколько однотипных заданий, что позволит определить диапазон количественных различий и ввести балльное шкалирование результатов. Грамотный, обстоятельный и объективный качественный анализ полученных данных даст возможность выявить причины и взаимосвязи между отдельными проявлениями физического развития и физической подготовленности ребенка.

Программа диагностики предусматривает следующие этапы:

**I Этап** – изучение общих анамнестических сведений о ребенке (состояние здоровья, наличие функциональных нарушений, перенесенные заболевания, текущая заболеваемость), выявление того, что может оказать, главным образом, негативное влияние на развитие ребенка.

**II Этап** – определение уровня плавательной подготовленности в ходе обследования сформированности плавательных навыков. Оцениваются качественные и количественные показатели.

**III Этап** – составление протоколов обследования.

**IV Этап** – анализ данных обследования и заключение по его итогам.

**V Этап** – подготовка психолого-педагогических рекомендаций, индивидуальных программ обучения ребенка.

#### **1.4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы**

Диагностическая функция – одна из важнейших функций педагога, поскольку грамотное руководство развитием каждого ребенка, группы в целом, невозможно без изучения различных его сторон, индивидуальности и своеобразия.

Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап. Поэтому данные мониторинга – особенности

динамики становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка в дошкольном образовании – окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

### **Особенности развития детей при осуществлении воспитательно -образовательного процесса на занятиях по плаванию**

Непосредственно образовательная деятельность по обучению плаванию включена в режим дня детского сада. Продолжительность занятий (СанПиН) по плаванию:

- младшая группа – 15 минут
- средняя группа – 20 минут
- старшая группа – 25 минут
- подготовительная группа – 25 – 30 минут

Занятие проводится 1 раз в неделю по подгруппам. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра. Непосредственно перед посещением бассейна детей осматривает медицинская сестра бассейна.

В холодный период года плавание в бассейне предпочтительно проводить после прогулки. При проведении занятий перед прогулкой для предупреждения переохлаждения детей необходимо предусмотреть промежуток времени между ними не менее 50 минут.

## **1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

### **Промежуточные результаты**

Промежуточные результаты освоения Программы раскрывают динамику формирования плавательных навыков детей.

### **Итоговые результаты**

К концу года дети должны уметь:

#### **Младшая группа (3-4 года)**

- приседание в воду до уровня подбородка;
- передвижение по дну бассейна шагом, бегом;
- игры в воде, хороводы;
- самостоятельные игры с игрушками.

#### **Средняя группа (4-5 лет)**

- погружение в воду до уровня подбородка, глаз, с головой;

- свободное передвижение по дну бассейна шагом, бегом;
- движения ногами вверх-вниз, сидя в воде;
- опускание в воду лица;
- самостоятельные игры с игрушками;
- попытки плавать произвольным способом.

### **Старшая группа (5-6 лет)**

- погружение в воду с головой;
- движения ногами вверх-вниз, сидя в воде и лежа, опираясь руками;
- выполнение разнообразных движений руками в воде;
- всплывание и лежание на воде на груди и на спине;
- скольжение на груди и на спине;
- выдох в воду;
- плавание произвольным способом.

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

- погружение в воду с головой с открытыми глазами;
- движения ногами вверх-вниз, лежа на воде;
- скольжение на груди и на спине с движениями ног вверх-вниз;
- выполнение вдоха-выдоха сериями (3-10 раз подряд);
- плавание с надувной игрушкой или кругом в руках;
- гребковые движения руками;
- плавание произвольным способом длину бассейна.

## **1.6. Методика обследования плавательных навыков Т.Казаковцевой, к.п.н.**

**Цель** – определение уровня плавательных способностей детей, степени сформированности плавательных умений и навыков.

### **Задачи:**

1. Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей.
2. Определение стратегических задач, форм, средств и методов обучения плаванию детей на учебный год.
3. Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков.

### **Опускание лица в воду с задержкой дыхания.**

Глубина воды: на уровне колен.

И.п.: стоя, держась одной рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду. Длительность погружения на задержке дыхания фиксируется с момента опускания лица в воду и заканчивается в момент начала вдоха.

Группа					
Младшая			Средняя		
IX	I	V	IX	I	V
-	-	1,5-2,5	1,5-2,0	2,0-2,5	2,5-3,0

### **Погружение в воду с головой с задержкой дыхания**

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, держась рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду с головой. Длительность погружения на задержке дыхания фиксируется с момента погружения в воду с головой и заканчивается в момент начала вдоха.

Средняя			Старшая		
IX	I	V	IX	I	V
1,5-2,0	2,0-2,5	2,5-3,0	3,0-4,0	5,0-7,0	8,0-10,0

### **Передвижение по дну бассейна на руках («Крокодил»), лицо в воде.**

Глубина воды: на уровне колен.

И.п.: лежа на воде, руки опираются на дно бассейна, лицо в воде.

Выполнение: передвижение в любом направлении. Регистрация времени начинается в момент опускания лица в воду, заканчивается в момент начала вдоха.

Средняя		
IX	I	V
-	3,0-4,0	4,0-5,0

### **1. Погружение в воду с головой с задержкой дыхания.**

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, держась рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду с головой. Длительность погружения на задержке дыхания фиксируется с момента погружения в воду с головой и заканчивается в момент начала вдоха.

Группа								
Средняя			Старшая			Подготовительная		
IX	I	V	IX	I	V	IX	I	V
1,5-2,0	2,0-2,5	2,5-3,0	3,0-4,0	5,0-7,0	8,0-10,0	8,0-10,0	10,0-12,0	12,0-15,0

## 2. Выдох в воду.

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, держась рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, присесть в воду, выполнить выдох в воду. Длительность выдоха фиксируется с момента появления первых пузырьков в воде до полного их исчезновения.

Группа					
Старшая			Подготовительная		
IX	I	V	IX	I	V
-	2,5-3,5	3,0-4,0	3,0-4,0	3,5-4,0	4,0-4,5

## 3. Выдох в воду сериями.

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, держась одной рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, присесть в воду, выполнить выдох. Встать, выполнить вдох, присесть, выполнить выдох в воду и т.д. Выдох должен быть полным, мощным.

Подготовительная группа		
IX	I	V
-	3-5 раз подряд	8-12 раз подряд

## 4. Лежание на воде на груди и на спине («Звезда»).

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны-вверх.

Выполнение: сделать вдох, лечь на груди (спину), лицо опустить в воду.

Фиксируется качество выполнения задания:

- упражнение выполнено качественно,
- упражнение выполнено с небольшими ошибками,
- упражнение не выполнено.

## **5. Всплывание («Поплавок»).**

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: о.с.

Выполнение: сделать вдох, присесть в воду, обхватить колени руками, прижать голову к груди, всплыть. Фиксируется качество выполнения задания:

- упражнение выполнено качественно,
- упражнение выполнено с небольшими ошибками,
- упражнение не выполнено.

## **6. Скольжение на груди и на спине («Стрела»).**

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, руки вверх, голова находится между руками.

Выполнение: сделать вдох, наклониться вперед, выполнить толчок ногами от бортика. Выполнить скольжение. Фиксируется качество выполнения задания:

- упражнение выполнено качественно,
- упражнение выполнено с небольшими ошибками,
- упражнение не выполнено.

## **7. Скольжение на груди и на спине с работой ног («Торпеда»).**

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, руки вверх, голова находится между руками.

Выполнение: сделать вдох, наклониться вперед, выполнить толчок ногами от бортика. Выполнить скольжение с работой ног способом «кроль». Фиксируется качество выполнения задания:

- упражнение выполнено качественно,
- упражнение выполнено с небольшими ошибками,
- упражнение не выполнено.

## **8. Скольжение на груди и на спине с работой рук.**

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, одна рука вверх, другая - внизу.

Выполнение: сделать вдох, наклониться вперед, выполнить толчок ногами от бортика. Выполнить скольжение с работой рук способом «кроль». Фиксируется качество выполнения задания:

- упражнение выполнено качественно,
- упражнение выполнено с небольшими ошибками,
- упражнение не выполнено.

## **9. Плавание произвольным способом на груди и на спине.**

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, одна рука вверху, другая - внизу.

Выполнение: сделать вдох, наклониться вперед, выполнить толчок ногами от бортика. Плыть произвольным способом, выполняя движения руками и ногами.

Фиксируется расстояние и качество выполнения задания:

- упражнение выполнено качественно,
- упражнение выполнено с небольшими ошибками,
- упражнение не выполнено.

### **Методические рекомендации:**

1.Сроки проведения:

- начальная – сентябрь;
- промежуточная – январь;
- заключительная – май.

2.Для выполнения каждого упражнения дается 1 попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

3. На основании результатов диагностики определяются «Группы готовности»:

- **«готов»** - ребенок выполнил все нормативы или не выполнил 1;
- **«условно готов»** - ребенок не выполнил 2-3 норматива;
- **«не готов»** - ребенок не выполнил 4 и более нормативов.

Диагностика должна обеспечить получение действительно объективных, достоверных данных, на основе которых будет строиться дальнейшая работа педагога по обучению детей плаванию. В противном случае деятельность педагога не принесет положительных результатов и снизит интерес детей к двигательной деятельности.

## Календарь проведения диагностики плавательной подготовленности

Группа	Начальная диагностика	Промежуточная диагностика	Заключительная диагностика
<b>Младшая</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отношение к воде;</li> <li>- передвижение в воде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поливание водой из лейки;</li> <li>- погружение в воду до уровня подбородка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опускание лица в воду;</li> <li>- ходьба и бег в различных направлениях;</li> <li>- самостоятельные игры с игрушками.</li> </ul>
<b>Средняя</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение в воде;</li> <li>- опускание лица в воду</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение в и.п. «Крокодил»;</li> <li>- опускание лица в воду;</li> <li>- движения ногами вверх-вниз, сидя на дне бассейна.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение с головой;</li> <li>- передвижение различными способами;</li> <li>- попытки плавать произвольным способом;</li> <li>В и.п. «Крокодил»:</li> <li>- передвижение;</li> <li>- опускание лица в воду;</li> <li>- движения ногами вверх-вниз.</li> </ul>
<b>Старшая</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду с головой;</li> <li>В и.п. «Крокодил»:</li> <li>- передвижение;</li> <li>- опускание лица в воду;</li> <li>- движения ногами вверх-вниз.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пассивное плавание на груди («Звезда», «Поплавок»);</li> <li>- скольжение на груди («Стрела»);</li> <li>- погружение в воду с головой;</li> <li>- выдох в воду.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пассивное плавание на груди («Звезда», «Поплавок»), на спине («Звезда»);</li> <li>- скольжение на груди, на спине («Стрела»);</li> <li>- скольжение на груди и на спине с движениями ног («Торпеда»);</li> <li>- плавание произвольным способом;</li> <li>- погружение в воду с головой;</li> <li>- выдох в воду.</li> </ul>

<b>Подготовительная</b>	- погружение с головой; - пассивное плавание на груди и на спине («Звезда», «Поплавок»); - скольжение на груди и на спине («Стрела»); - выдох в воду.	- погружение с головой с открытыми глазами; - скольжение на груди и на спине с движениями ног («Торпеда»); - движения рук в скольжении на груди; - проплывание произвольным способом с опорой (длину бассейна); - выдох в воду сериями (3-5 раз подряд).	- погружение с головой с открытыми глазами; - скольжение на груди и на спине с движениями ног («Торпеда»); - движения рук в скольжении на груди и на спине; - проплывание произвольным способом (длину бассейна); - выдох в воду сериями (8-12 раз подряд).
-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Протокол обследования плавательных способностей Младшая группа

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Отношение к воде (сентябрь)	Передвижение в воде		Поливание из лейки (январь)	Погружение до подбородка (январь)	Опускание лица (май)	Свободные игры с игрушками (май)
			(сентябрь)	(май)				

### Протокол обследования плавательных навыков Средняя группа

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Передвижение в воде		Опускание лица в воду			Передвижение в и.п. «Крокодил»		Движения ногами вверх-вниз		Попытки плавать (май)
		(сентябрь)	(май)	(сентябрь)	(январь)	(май)	(январь)	(май)	(январь)	(май)	

**Протокол обследования плавательных навыков  
Старшая группа**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Погружение в воду с головой			В и.п. «Крокодил» (сентябрь)			«Поплавок»		«Звезда» на груди		«Звезда» на спине (май)	«Стрела» на груди		«Стрела» на спине (май)	«Торпеда» (май)		Выдох в воду		Плавание произвольным способом (май)
		Сентябрь	Январь	май	Передвижение	Опускание лица	Движения ногами	Январь	май	январь	май		январь	май		На груди	На спине	Январь	май	

**Протокол обследования плавательных навыков  
Подготовительная к школе группа**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Погружение в воду с головой			«Звезда» (сентябрь)		«Поплавок» (сентябрь)	«Стрела» (сентябрь)		Выдох в воду			«Торпеда» на груди		«Торпед а» на спине		«Мельница» на груди		«Мельница» на спине (Май)	Плавание произвольным способом	
		Сентябрь	Январь	Май	На груди	На спине		На груди	На спине	Сентябрь	Январь	Май	Январь	Май	На груди	На спине	Январь	Май		С опорой (январь)	Без опоры (май)

# І. Содержательный раздел

## 2.1. Содержание образовательных областей

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

### **Физическое развитие:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для систематического закаливания детского организма;
- воспитание осознанного отношения к осуществлению гигиенических процедур; создание представления о важности физических упражнений, гигиенических процедур, закаливания;
- создание условий для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы;
- развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта, освоение подготовительных плавательных движений;
- формирование у детей потребности в двигательной активности.

### **Социально-коммуникативные:**

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- привлечение детей к участию в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;

### **Познавательное развитие:**

- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и др.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни;
  - организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок, потешек;
- ЭРС (младшая группа):** -проявляют интерес к потешкам, пальчиковым играм, считалкам, загадкам - используют в повседневной жизни.

### **Художественно-эстетическое развитие:**

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагогов, оформления помещений; развивает творческие способности;
- проведение аква-аэробики, игр и упражнений под музыку, спортивных праздников и развлечений под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

### **Речевое развитие:**

- побуждение к проговариванию действий и названию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры;

#### **УМК (средняя группа):**

- проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

Слова: исэнмесез, сау бул, куян, песи, малай, кыз, керегез, утырыгыз, син кэм?, кил монда, бу нэрсэ?

**Пассивный словарь:** утырыгыз, син кем?, басыгыз, ал, ничэ?, нинди?

#### *(Старшая группа):*

Слова: : исэнмесез, сау бул, куян, песи, малай, кыз, керегез, утырыгыз, син кэм?, басыгыз, ал, ничэ?, нинди?, Бер, ике, оч, дурт, биш, алты, жиде, сигез, тугыз, ун, зур, кечкенэ (бэлэкэй), бу нэрсэ?, кызыл, зэнгэр, ары, яшел, ки, сал, рэхмэт, сау бул.

**Пассивный словарь:** утырыгыз, син кем?, басыгыз, ал, ничэ?, нинди?, бу нэрсэ?, хэерле кон?, куп.

#### *(Подготовительная группа):*

Слова: исэнмесез, сау бул, куян, песи, малай, кыз, керегез, утырыгыз, син кэм?, басыгыз, ал, ничэ?, нинди?, Бер, ике, оч, дурт, биш, алты, жиде, сигез, тугыз, ун, зур, кечкенэ (бэлэкэй), бу нэрсэ?, кызыл, зэнгэр, ары, яшел, ки, сал, рэхмэт, сау бул.

**Пассивный словарь:** утырыгыз, син кем?, басыгыз, ал, ничэ?, нинди?, бу нэрсэ?, хэерле кон?, куп.

## 2.1.Содержание образовательной деятельности в соответствии с образовательными областями

### Младший возраст (3-4 года)

#### Задачи:

1. Формирование навыков плавания:
  - адаптация к водной среде, ознакомление со свойствами воды;
  - обучение передвижению в воде шагом, бегом со сменой направления, преодолевая сопротивление и сохраняя равновесие;
  - обучение владению своим телом в непривычной среде, ориентировке в ней;
  - обучение погружению в воду до уровня груди, подбородка;
2. Развитие санитарно-гигиенических навыков:
  - учить принимать душ, пользуясь мылом; вытираться полотенцем после посещения бассейна;
  - Приучать, аккуратно складывать вещи в шкафчик, самостоятельно одеваться.
3. Ознакомление с правилами безопасного поведения в бассейне.
4. Развитие физических и морально-волевых качеств.
5. Формирование положительного отношения к занятиям плаванием, физическим упражнениям.

№ п/п	Образовательные области	Содержание образовательных областей	Формы работы
1	«Физическое развитие» (плавание)	<p><b>Цель:</b> Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формировать двигательную активность в подвижных играх.</li> <li>2. Поощрять игры в воде, в которых развиваются плавательные навыки.</li> <li>3.Учить смело передвигаться в воде в различных положениях.</li> <li>4. Создание условий для систематического закаливания детского организма.</li> <li>5. Воспитание положительного отношения к осуществлению гигиенических процедур.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Создание эмоционального благополучного климата через игры и игровые упражнения.</li> <li>2. Подвижные игры на освоение и пространственную ориентировку в водной акватории.</li> <li>3.Дыхательные упражнения.</li> <li>4.Приобретение гигиенических навыков по средствам: умывания, обтирания, последовательного одевания.</li> </ol>

			5.Поддержание оптимального температурного режима в бассейне.
2	Социально-коммуникативное развитие	<p><b>Цель:</b> Создание на занятиях педагогических ситуаций и развития у детей познавательных интересов интеллектуального характера.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ознакомление с элементарными правилами техники безопасности в помещении бассейна и правилами поведения в воде.</li> <li>2.Воспитывать у детей интерес и доброжелательное отношение к окружающим.</li> <li>3.Поддерживать потребность в общении со взрослым как источником разнообразной информации.</li> <li>4.Поощрять, уметь ладить друг с другом.</li> <li>5.Побуждать детей отзываться на игры действия со звуками.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Экскурсия: «Безопасный бассейн», «Правила поведения в бассейне», «Безопасное купание».</li> <li>2.Создание педагогических ситуаций на проявление сочувствие, желания прийти на помощь.</li> <li>3.Беседа с детьми о том, где они были, отдыхали, плавали; здороваться и прощаться на занятиях по плаванию; приглашение на совместное открытое занятие или праздник на воде маму, папу, сестренку.</li> <li>4.Не обижаться друг на друга, уступать игрушку, уметь договариваться.</li> <li>5.Подражать движениям животных и птиц.</li> </ol>

3	Познавательное развитие	<p><b>Цель:</b> Развитие познавательных интересов, в процессе овладения плавательными навыками.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ориентироваться в пространстве.</li> <li>2. Закреплять знания об окружающем через подвижные игры и упражнения.</li> <li>3. Развивать интерес ко всему живому, природе в целом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры и игровые упражнения на определение формы, цвета, размера, расположения и количество предметов.</li> <li>2. Имитационные упражнения.</li> <li>3. Игры-опыты с водой по ознакомлению с ее свойствами, беседы «Водные животные», «Ручейки, реки, озера» и т.д.</li> </ol>
4	Речевое развитие	<p><b>Цель:</b> Поощрение речевой активности детей по средством двигательной активности в воде.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выработка умения слушать, запоминать и участвовать в соответствующих игровых действиях.</li> <li>2. Побуждать детей к рассказам где и как они отдыхали, стремление поделиться со взрослым и детьми своими впечатлениями.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок: «Водичка – водичка», «Наша Таня громко плачет».</li> <li>2. Использование сюжетных занятий и развлечений в бассейне на темы прочитанных сказок.</li> </ol>
5	Художественно-эстетическое развитие	<p><b>Цель:</b> Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, удовлетворение потребности детей в самовыражении.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие детского творчества.</li> <li>2. Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей.</li> <li>3. Обращать внимание на эстетическое оформление бассейна.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместная работа ребенка с родителями на тему: «Я люблю плавать» и т.д.</li> <li>2. При одевании после занятия правильно одеваем сандалики, аккуратно запахиваем халатики.</li> <li>3. Выполнение творческих двигательных заданий.</li> </ol>

## Средний возраст (4-5 лет)

### Задачи:

#### 1. Формирование навыков плавания:

- ознакомление со свойствами воды, преодоление водобоязни;
- обучение передвижению в воде различными способами на разной глубине;
- обучение передвижению в и.п. «Крокодил»;
- обучение погружению в воду с головой на задержке дыхания, умению владеть своим телом в непривычной среде, ориентировке в ней;
- ознакомление со скольжением в воде на груди и на спине;
- обучение попеременной работе ног по типу кроля сидя на дне бассейна;
- ознакомление с техникой выдоха в воду.

#### 2. Развитие санитарно-гигиенических навыков:

- учить принимать душ, пользуясь мылом; насухо последовательно вытираться полотенцем после посещения бассейна;
- приучать аккуратно складывать вещи в шкафчик, самостоятельно одеваться.

#### 3. Ознакомление с правилами безопасного поведения в бассейне.

#### 4. Развитие физических и морально-волевых качеств, индивидуальных способностей детей.

#### 5. Формирование положительного отношения к занятиям плаванием, развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

№ п/п	Образовательные области	Содержание образовательных областей	Формы работы
1	«Физическое развитие» (плавание)	<b>Цель:</b> Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, охрана здоровья детей и основы культуры здоровья. <b>Задачи:</b> 1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей 2. Развитие физических качеств. 3. Накопление и обогащение двигательного опыта, освоение подготовительных плавательных движений.	1. Массаж биологически активных точек кистей рук и стоп. 2. Подвижные игры со сменой темпа и направления движений. 3. Специальные и подготовительные упражнения по адаптации к водной среде.

		4.Формирование у детей потребности в двигательной активности.	4.Дыхательные упражнения. 5.Свободные игры с использованием игрушек и физкультурного инвентаря.
2	Социально-коммуникативное развитие	<p><b>Цель:</b> Освоение первоначальных представлений социального характера и включение детей в систему социальных отношений.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие игровой деятельности.</li> <li>2. Воспитание у детей доброжелательного отношения к близким, сверстникам и окружающим.</li> <li>3. Поддержание потребности в общении с взрослым как источником разнообразной информации.</li> <li>4. Формирование представления об опасных ситуациях в бассейне, на воде и способах поведения в них.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для различных видов игр в воде, проявления самостоятельности при их выборе.</li> <li>2. Создание педагогических ситуаций на проявление моральных качеств детей, приобщение к элементарным правилам вежливости.</li> <li>3. Беседы: «Где мы купались летом?», «Вместе с мамой, вместе с папой», «Наша Армия сильна – защищает мир она!».</li> <li>4. Создание педагогических ситуаций на проявление сочувствие, желания прийти на помощь.</li> </ol>
3	Познавательное развитие	<p><b>Цель:</b> Развитие познавательных интересов, интеллектуальное развитие детей.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сенсорное развитие.</li> <li>2. Обучение ориентировке в пространстве водной акватории.</li> <li>3. Закрепление знаний об окружающем мире через подвижные игры и упражнения.</li> <li>4. Формирование целостной картины</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры и игровые упражнения на определение формы, цвета, размера, расположения и количество предметов.</li> <li>2. Имитационные упражнения.</li> <li>3. Игры-опыты по ознакомлению со свойствами воды.</li> </ol>

		мира, расширение кругозора детей.	4.Беседы: «Водные животные», «Ручейки, реки, озера, «моторные лодки», «рыбки» и т.д.
4	Речевое развитие	<p><b>Цель:</b> Формирование интереса и потребности в восприятии художественного слова.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Развитие свободного общения с взрослыми и сверстниками.</li> <li>2.Формирование интереса к книгам как к источнику ярких эмоций, знаний.</li> <li>3.Развитие литературной речи.</li> <li>4.Выработка умения слушать, запоминать и участвовать в соответствующих игровых действиях.</li> <li>5.Приобщение к словесному искусству, устному народному творчеству.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Обсуждение правил безопасного поведения на воде в бассейне и на природе.</li> <li>2.Игры и игровые упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.</li> <li>3.Рассматривание иллюстраций прочитанных литературных произведений.</li> <li>4.Сюжетные занятия по мотивам прочитанных сказок, в т.ч. народных.</li> <li>5.Развлечения на воде с включением героев прочитанных литературных произведений.</li> </ol>
5	Художественно-эстетическое развитие	<p><b>Цель:</b> Формирование интереса к эстетической стороне окружающего мира, удовлетворение потребности детей в самовыражении.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Развитие детского творчества.</li> <li>2.Формирование образных представлений, эстетических чувств, творческих способностей, воображения.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ОРУ под музыку.</li> <li>2.Выполнение творческих двигательных заданий.</li> <li>3.Красочное эстетичное оформление бассейна.</li> </ol>

## Старший возраст (5-6 лет)

### Задачи:

Формирование навыков плавания:

- развитие умения взаимодействовать с водной средой;
- развитие свободного передвижения в воде различными способами на разной глубине;
- развитие навыка погружения в воду с головой;
- обучение пассивному плаванию (всплывание, лежание) на груди и на спине;
- обучение скольжению на груди и на спине:
  - а) с различным положением рук;
  - б) в сочетании с выдохом в воду;
- формирование навыка ритмичной работы ног:
  - а) сидя на дне бассейна;
  - б) лежа на воде с опорой руками;
- обучение энергичному полному выдоху в воду;
- ознакомление с различными стилями плавания.

Развитие санитарно-гигиенических навыков:

- развивать осознанное отношение к выполнению санитарно-гигиенических требований;
- воспитывать аккуратность, чистоплотность.

Закрепление правил безопасного поведения в бассейне, воспитание бережного отношения друг к другу.

Развитие физических и морально-волевых качеств, индивидуальных способностей детей.

Формирование положительного отношения к занятиям плаванием, развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

№ п/п	Образовательные области	Содержание образовательных областей	Формы работы
1	«Физическое развитие» (плавание)	<b>Цель:</b> Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям ФК (по плаванию), гармоничное физическое развитие. <b>Задачи:</b> 1. Развитие физических качеств. 2. Накопление и обогащение двигательного опыта, развитие плавательных навыков. 3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	1. Подвижные игры и игровые упражнения на овладение плавательными навыками: 2. Игровые, тематические занятия, задания соревновательного типа по ознакомлению со спортивными стилями плавания.

		<p>4. Знакомство с водными видами спорта, играми с элементами соревнований.</p> <p>5. Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы.</p>	<p>3. Упражнения с использованием специального оборудования (доски, нудлсы).</p> <p>4. Фотовыставки: «Спортивные игры на воде», «Спортивная вода», «Чемпионы России (Татарстана)».</p> <p>5. Упражнения на формирование и укрепление мышечного корсета спины, укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.</p>
2	Социально-коммуникативное развитие	<p><b>Цель:</b> Освоение первоначальных представлений социального характера и включения детей в систему социальных отношений.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.</p> <p>2. Развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки.</p> <p>3. Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения.</p> <p>4. Развитие самостоятельности, ответственности и понимания значения правильного поведения для охраны своей жизни и здоровья на суше и в воде.</p> <p>5. Формирование представления о прикладном плавании.</p>	<p>1. Создание педагогических ситуаций на содействие общению детей с взрослыми, друг с другом.</p> <p>2. Использование наглядных средств обучения, обсуждение игровых заданий, упражнений, способов их выполнения.</p> <p>3. Обсуждение правил игры, правил безопасного поведения на воде.</p> <p>4. Игры и игровые упражнения на взаимодействие (в парах, тройках, группах).</p> <p>5. Тематическое занятие по прикладному плаванию «Использование подручных средств».</p>

3	Познавательное развитие	<p><b>Цель:</b> Развитие у детей познавательных интересов, интеллектуального развития детей.</p> <p><b>Задачи:</b> 1. Активизировать мышление детей по средствам специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем.</p> <p>2. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в области физической культуры и спорта.</p> <p>3. Обсуждение с детьми о пользе плавания и здоровом образе жизни.</p>	<p>1. Игры и игровые упражнения на определение формы, цвета, размера, расположения и количество предметов, ориентировку в пространстве.</p> <p>2. Тематические занятия: «Водные виды спорта», «Животный мир воды» и т.д.</p> <p>3. Фотовыставки: «Спортивные игры на воде», «Спортивная семья», «Чемпионы России (Татарстана)».</p>
4	Речевое развитие	<p><b>Цель:</b> Формирование интереса и потребности в восприятии художественного слова.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Развитие свободного общения с взрослыми и детьми.</p> <p>2. Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности.</p> <p>3. Развитие литературной речи.</p> <p>4. Приобщение к словесному искусству, устному народному творчеству.</p>	<p>1. Обсуждение правил игры, правил безопасного поведения на воде.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.</p> <p>3. Сюжетные занятия по мотивам прочитанных сказок, включением героев прочитанных произведений, в т.ч. национальных.</p> <p>4. Развлечения на воде с включением героев прочитанных литературных произведений.</p>

5	Художественно-эстетическое развитие	<p><b>Цель:</b> Формирование интереса к эстетической стороне действительности, удовлетворение потребности детей в самовыражении.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие детского творчества.</li> <li>2. Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида, оформления бассейна.</li> <li>3.Создание благоприятного фона на занятиях по средствам музыкально-ритмических движений.</li> <li>4.Развитие артистических способностей.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение творческих двигательных заданий.</li> <li>2. Красочное эстетичное оформление бассейна, выставка рисунков «Наш бассейн»</li> <li>3.Музыкальное сопровождение спортивных праздников и развлечений на воде. ОРУ под музыку (аква-аэробика).</li> <li>4.Проявление самостоятельности используя творческие задания.</li> </ol>
---	-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

### Задачи:

1. Формирование навыков плавания:
  - совершенствование навыка передвижения в воде на разной глубине различными способами;
  - совершенствование навыка погружения в воду с открытыми глазами;
  - совершенствование навыка пассивного плавания (всплывания, лежания) на груди и на спине;
  - совершенствование навыка скольжения на груди и на спине:
    - а) с различным положением рук;
    - б) в сочетании с дыханием;
  - совершенствование координационного навыка при работе ног:
    - а) в скольжении на груди;
    - б) в скольжении на спине;
    - в) с различным положением рук;
  - формирование координационного навыка при работе рук:
    - а) в скольжении на груди;
    - б) в скольжении на спине;
  - обучение сочетанию движений рук и ног в скольжении на груди и на спине:
    - а) с поддерживающими средствами;
    - б) без поддерживающих средств;
  - обучение произвольному способу плавания (по выбору ребенка), в т.ч. и комбинированному;
  - формирование навыка ритмичного дыхания (3-10 раз подряд).
2. Развитие санитарно-гигиенических навыков:
  - формирование осознанного отношения к выполнению санитарно-гигиенических требований до и после посещения бассейна;
  - воспитание аккуратности, чистоплотности, потребности в чистоте.
3. Закрепление осознанного выполнения правил безопасного поведения в бассейне, воспитание бережного отношения друг к другу.
4. Развитие физических и морально-волевых качеств, индивидуальных способностей детей.
5. Формирование положительного отношения к занятиям плаванием. Развитие интереса к водным видам спорта, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

№ п/п	Образовательные области	Содержание образовательных областей	Формы работы
1	«Физическое развитие» (плавание)	<p><b>Цель:</b> Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств.</li> <li>2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей, формирование плавательных навыков.</li> <li>3. Формирование потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.</li> <li>4. Ознакомление с водными видами спорта, играми с элементами соревнований.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия «сухого плавания» с использованием отягощений, эспандеров.</li> <li>2. Подвижные игры и игровые упражнения на формирование плавательных навыков.</li> <li>3. Игровые задания соревновательного типа.</li> <li>4. Тематические занятия по ознакомлению с водными видами спорта (водное поло, синхронное плавание, подводное плавание).</li> <li>5. Тематические занятия по ознакомлению со спортивными стилями плавания.</li> <li>6. Дыхательные упражнения.</li> <li>7. Упражнения с использованием специального оборудования (ласты, нудлсы, доски).</li> </ol>
2	Социально-коммуникативное развитие	<p><b>Цель:</b> Овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими людьми.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие свободного общения с взрослыми и детьми.</li> <li>2. Поощрение речевой</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание педагогических ситуаций на содействие общению детей с взрослыми, друг с другом.</li> <li>2. Обсуждение правил игры, правил безопасного поведения на воде, рационального</li> </ol>

		<p>активности детей в процессе двигательной активности.</p> <p>3. Практическое овладение воспитанниками нормами речи.</p> <p>4. Побуждение детей к продуктивному сотрудничеству при выполнении коллективных двигательных действий.</p>	<p>выполнения коллективного двигательного действия.</p> <p>3. Использование наглядных средств обучения, обсуждение игровых заданий, упражнений, способов их выполнения.</p> <p>4. Игры и игровые упражнения на взаимодействие (в парах, тройках, группах).</p> <p>5. Осмысленное проговаривание способа выполнения задания.</p> <p>6. Самооценка выполнения своих двигательных действий и действий своих сверстников с проговариванием.</p>
3	Познавательное развитие	<p><b>Цель:</b> Развитие познавательных интересов, интеллектуального развития детей.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Активизировать у детей фантазию, развитие творческих способностей и фонематического слуха.</p> <p>2. Развивать умение действовать в коллективе.</p> <p>3. Способствовать появлению заниматься спортом.</p> <p>4. Развивать способности дифференцировать признаки: цвет, форму,</p>	<p>Самостоятельный выбор инвентаря на свободном плавании, оборудовании.</p> <p>Игровые упражнения: «Найди пару», «Прокати друга», «Буксир», коллективные игры.</p> <p>-Просмотр и обсуждение фильмов, книг о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни.</p> <p>-Самостоятельно выбирать спортивный инвентарь.</p> <p>В играх-эстафетах расставить спортивный</p>

		<p>размер.</p> <p>5. Учить распознавать образов символов.</p> <p>6.Выполнение упражнений в заданной последовательности по плану (станции кругов тренировки), специальные упражнения, направленные на ориентировку в пространстве.</p> <p>7.Способствовать сотрудничеству детей при выполнении коллективных танцев, композиций</p>	инвентарь.
4	Речевое развитие	<p><b>Задачи:</b></p> <p>1.Формирование целостной картины мира, в т.ч. первичных ценностных представлений.</p> <p>2. Развитие литературной речи.</p> <p>3.Приобщение к словесному искусству, в том числе развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.</p> <p>4. Формирование запаса литературных впечатлений.</p>	<p>1. Игры и игровые упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок с проговариванием.</p> <p>2. Сюжетные занятия по мотивам прочитанных сказок, включением героев прочитанных произведений, в т.ч. национальных.</p> <p>3. Развлечения на воде с включением в сюжет героев прочитанных литературных произведений.</p>
5	Художественно-эстетическое развитие	<p><b>Цель:</b> Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, удовлетворение потребности детей в самовыражении.</p>	<p>1.Имитационные упражнения по замыслу детей.</p> <p>2.Выполнение творческих двигательных заданий (элементы синхронного</p>

	<p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Развитие детского творчества.</p> <p>2. Формирование эстетического отношения к предметам и явлениям окружающего мира.</p> <p>3. Создание положительного эмоционального фона на занятиях.</p> <p>4. Развитие артистических способностей, свободного самовыражения детей.</p>	<p>плавания).</p> <p>3. Красочное эстетичное оформление бассейна с привлечением детей.</p> <p>4. Конкурс рисунков.</p> <p>5. Музыкальное сопровождение спортивных развлечений на воде.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Самостоятельная деятельность детей**

#### **Физическое развитие:**

- свободное плавание выбранным способом;
- самостоятельная организация подвижных игр, плавательных движений.

#### **Социально-коммуникативное развитие:**

- самостоятельная исследовательская деятельность;
- создание семейных спортивных альбомов.

#### **Познавательное развитие:**

- самостоятельные игры-опыты с водой.

#### **Речевое развитие:**

- разучивание считалок, потешек, песенок;

#### **Художественно-эстетическое развитие:**

- рисование на заданную тему («Спорт», «Спортивные сооружения», «Наш бассейн» и т.д.);
- рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий о спорте, Олимпиаде и т.д.

## **Предметно-развивающая образовательная среда**

Среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. Оборудование бассейна и вспомогательных помещений должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Игрушки должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

### **Формы работы с детьми**

Воспитательно-образовательный процесс условно подразделен на:

- организованную образовательную деятельность;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность;
- взаимодействие с семьей.

Образовательный процесс должен основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор формы зависит от контингента и возраста воспитанников, опыта и творческого подхода педагога.

### **Взаимодействие с семьей.**

#### **Основные формы взаимодействия с семьей:**

**Взаимодействие с семьей** – анкетирование, индивидуальные беседы.

**Информирование родителей о ходе образовательного процесса** – индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов (папок-передвижек, информационных папок, фоторепортажей, фотоальбомов и т.д.), приглашение на открытые мероприятия (занятия, развлечения, праздники).

**Образование родителей** – создание памяток, консультации, семинары-практикумы.

**Совместная деятельность** – привлечение родителей к организации развлечений, праздников, созданию семейных спортивных альбомов, участию к детской исследовательской и проектной деятельности.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Организованная образовательная деятельность**

- игры, игровые упражнения;
- чтение и обсуждение программных произведений, познавательных и художественных книг;
- создание педагогических ситуаций, ситуаций морального выбора;
- беседы социально-нравственного содержания, ситуативные разговоры с детьми;
- изготовление предметов для игр, украшений для бассейна к развлечениям и праздникам;
- проектная деятельность, познавательно-исследовательская деятельность, экспериментирование;
- оформление выставок рисунков, фотовыставки;
- музыкально-ритмические движения, танцевальные композиции;
- занятия игровые, сюжетные, тематические, контрольно-диагностические, учебно-тренирующие;
- игры-опыты с водой;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок;
- аква-аэробика;
- занятия «сухого» плавания;
- развлечения, спортивные праздники;
- соревнования;
- конкурсы, викторины.

## Оборудование бассейна.

### 1. Вспомогательные средства:

#### 1.1. Поддерживающие устройства:

- надувные круги - 10 шт.
- надувные игрушки - 3 шт.

#### 1.2. Игровой материал:

- игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров - 10 шт.
- игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров - 10 шт.
- емкости для игр и опытов с водой, обливания - 6 шт.
- мячи резиновые различных размеров - 10 шт.
- мячи надувные различных размеров - 5 шт.

### 2. Специальное оборудование и инвентарь:

- доски для плавания - 11 шт.
- ласты - 2 пары
- обручи горизонтальные - 5 шт.
- обручи вертикальные - 5 шт.
- палки гимнастические - 10 шт.
- поручень стационарный, 5 м - 1 шт.
- судейский свисток - 1 шт.
- секундомер - 1 шт.
- термометр комнатный - 1 шт.
- термометр для воды - 1 шт.

### 3. Оборудование и инвентарь для массажа :

- Резиновая массажная дорожка - 15 м.
- массажные коврики (с пуговицами) - 3 шт.

### **3.2.Образовательная деятельность при проведении режимных моментов**

#### **Физическое развитие:**

- контрастный гигиенический душ;
- ходьба по массажным дорожкам;
- массаж стоп и кистей рук.

#### **Социально-коммуникативное развитие:**

- дежурства на занятии, помощь при расстановке и уборке инвентаря и оборудования;
- навыки самообслуживания;
- ситуативные беседы;
- педагогические ситуации и ситуации морального выбора.

#### **Познавательное развитие:**

- анализ занятий, проговаривание названия игр и упражнений, двигательного действия.

#### **Речевое развитие:**

- беседы о пользе закаливания, водных процедур, физических упражнений;
- обсуждение иллюстраций, фотографий, рисунков.

#### **Художественно-эстетическое развитие:**

- привлечение внимания детей к эстетичности и красочности помещений, оборудования, игрушек;
- обсуждение спортивных сооружений города, Республики.

### 3.3. Комплексно-тематическое планирование по плаванию.

Тема праздника, события	Задачи	Вид деятельности в соответствии с интеграцией образовательных областей	Формы, методы и приемы работы
До свидания, лето, здравствуй, осень (20 августа – 10 сентября)	1. Вызвать радость у детей от начала занятий в бассейне, поделиться новостями как ты провел лето, где был, как отдыхал. 2. Формировать дружеские доброжелательные отношения между детьми.	- Коммуникативный. - Познавательный-исследовательский. - Двигательный. - Трудовой. - Музыкально-художественный. - Чтение художественной литературы.	1. Беседы перед началом занятия. 2. Игровые упражнения. 3. Обсуждение ситуаций. 4. Решение проблемных ситуаций. 5. Подвижные игры.
Осень (11 сентября – 30 сентября) «День пожилых людей»	1. Воспитывать уважительные отношения к старшему поколению, желание помогать им. 2. Формировать качества (отзывчивость, сочувствие...).	- Коммуникативный. - «Социализация»	1. Беседа в начале занятия или в конце. 2. Приглашение бабушек и дедушек на открытые занятия по плаванию.
Декада матери (с 1 по 20 ноября)	1. Продолжать формировать бережное, теплое отношение к близким, своей маме.	- «Художественное творчество» - «Социализация» - «Коммуникация» - «Труд»	1. Домашние рисунки на тему «Я и моя семья» 2. День открытых дверей.
«Интеграция в занятиях по плаванию» (ноябрь)	1. Донести до слушателей положительные стороны интеграции. 2. Продемонстрировать плавательные умения и навыки детей. 3. Поделиться опытом с другими инструкторами.	1. Здоровье – сберегающие технологии. 2. Познание. 3. Безопасность.	Открытое занятие для инструкторов КМО г. Казани

Сюжетно-тематическое занятие (декабрь) «Живая вода»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать сенсорные, тактильно-мышечные ощущения.</li> <li>2. Продолжать формировать навыки экологически правильного поведения в природе.</li> <li>3. Воспитывать морально-волевые качества, выдержку.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Коммуникативный.</li> <li>2. Двигательный.</li> <li>3. Познание.</li> <li>4. Музыкальный.</li> <li>5. Экологический.</li> </ol>	Открытое занятие для иногородима Новогодние праздники (дних).
«Эти забавные животные»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать плавательные навыки.</li> <li>2. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.</li> <li>3. Закреплять знания детей в спорте.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Безопасность.</li> <li>2. коммуникативный.</li> <li>3. Двигательный.</li> <li>4. Здоровьесберегающие технологии.</li> </ol>	Развлечения на воде.
Зима - Новогодние праздники (1-30 декабря)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание на занятии благоприятной атмосферы.</li> <li>2. Формировать двигательную культуру дошкольника.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Коммуникация.</li> <li>2. Социализация.</li> <li>3. Двигательный.</li> <li>4. Познание.</li> </ol>	Тематическое занятие, беседы, диалоги, посвященные началу зимы. Эстафеты, подвижные игры.
- «Озорные рыбки» Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног.</li> <li>2. Закреплять умение нырять за предметами, открывать глаза.</li> <li>3. Создавать теплую, дружескую атмосферу, коллективный дух.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Двигательный.</li> <li>2. Коммуникативный.</li> <li>3. Музыкально-художественный.</li> </ol>	Праздник на воде.
День защитника Отечества (15-23 февраля)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание патриотического духа.</li> <li>2. Гармонизация детско-родительских отношений.</li> <li>3. Совершенствовать плавательные</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социализация.</li> <li>2. Коммуникативный.</li> <li>3. Чтение художественной литературы.</li> <li>4. Двигательный.</li> </ol>	Тематическое занятие. Подвижные игры, игровые упражнения.

	навыки, направленные на развитие ловкости.		
8 марта	1. Донести до детей информацию об истории праздника. 2. Развивать бережное отношение к маме, бабушкам, сестрам.	1. Коммуникативный. 2. Чтение художественной литературы. 3. Двигательный.	Беседа на занятиях. Рисунки «Моя любимая мамочка»
«Вместе весело играть» (середина марта)	1. Развивать интерес к занятиям. 2. Формировать привычку к здоровому образу жизни. 3. Развивать ловкость координации движения.	1. Здоровьесберегающие технологии. 2. Двигательный. 3. Безопасность. 4. Коммуникация.	Развлечения на воде.
«Путешествие в Спортландию» (конец апреля)	1. Создать условия для положительных эмоций и праздничного настроения. 2. Воспитание самостоятельности, чувство взаимопомощи, умение действовать сообща.	1. Социализация. 2. Чтение художественной литературы. 3. Музыкально-художественный. 4. Сенсорный.	Праздник на воде. Танцы, игры, стихи.
«Здравствуй лето» (1-15 июня)	1. Воспитывать соревновательный дух. 2. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. 3. Вызывать радость у детей от двигательной активности.	1. Коммуникативный. 2. Безопасность. 3. Двигательный. 4. Познавательный. 5. Чтение художественной литературы.	1. Беседа о лете. 2. Эстафеты на воде. 3. Игровые упражнения. 4. Подвижные игры. 5. Обсуждение сказочных героев.

## Литература

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей. – М., «Просвещение», 1991. – 22 с.
2. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 144 с.
  3. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.
  4. Викулов А.Д., Плавание. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
- Сажина С.Д. Технология интегрированного занятия в ДОУ. М., 2008 г.
5. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание-техника обучения детей с раннего возраста. – М.: Издательство ФАИР, 2008. - 120 с.
6. Литвинов А., Ивченко Е. Азбука плавания. – Санкт - Петербург, 1995. – 107 с.
9. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. – Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
10. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008. \_112 с.