

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 194 комбинированного вида»  
Приволжского района г. Казани



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №194»  
Зайцева Л.Ф.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **инструктора по физическому воспитанию** **(по плаванию)**

Инструктор по физической культуре (по плаванию)

Гуськова Ольга Геннадьевна

**ПРИНЯТО:**  
на педагогическом совете  
протокол №1 от 29.08. 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

#### 1.1. Обязательная часть Программы.

Пояснительная записка.

Введение

#### 1.2. Цели и задачи Программы

#### 1.3. Принципы реализации Программы:

#### 1.4. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет

#### 1.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

#### 1.6. Планируемые результаты освоения Программы.

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### 2.1. Перспективное планирование

#### 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

#### 2.3. Организация взаимодействия с педагогами и семьями воспитанников.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

#### 3.3. Учебно-методическое обеспечение

Диагностические карты

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **1.1. Обязательная часть Программы.**

#### **Пояснительная записка.**

Образовательная программа дошкольного образования (далее – Программа, далее ОП ДО) муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 194 комбинированного вида» Приволжского района г. Казани разработана в соответствии с государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155с изменениями от 21 января 2019г. и 8 ноября 2022г. (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее –ФОП ДО). Срок действия программы не ограничен, программа действует до принятия новой.

Программа является нормативно-управленческим документом, регламентирующим содержание и организацию образовательной деятельности и представляющим модель образовательного процесса МАДОУ.

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в

Минюсте Российской Федерации 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

– федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения Российской Федерации 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 года № 373,

зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденных приказом Минпросвещения Российской Федерации от 30.09.2022г. №874 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 02.12.2022г., регистрационный № 70809);

– СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Минюстом РФ 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 01.03.2027 г. (далее – СанПиН);

– СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 (зарегистрировано Минюстом РФ 11.11.2020, регистрационный №60833), действующим до 01.01.2027 г.;

– СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом РФ 18.12.2020, регистрационный №61573), действующим до 01.01.2027 г.;

– Указ Президента РФ В.В. Путина от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;

- Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
- Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС ДО от 28.02.2014 № 08-249;
- Письмо Минпросвещения РФ от 19.12.2022 № 03-2110 «Рекомендации по формированию инфраструктуры МБДОУ и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации ОП ДО»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 03.03.2023 № 03-350 «О направлении методических рекомендаций по реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
- Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 18.10.2013 № 544н «Профессиональный стандарт «Педагог» (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»;
- Постановление Правительства РФ от 05.08.2013 № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Постановление Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 10.01.2014 № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных ФГОС ДО»;
- «Съенеч» – «Радость познания» - региональная образовательная программа дошкольного образования;
- Устав МАДОУ «Детский сад № 194»;
- Программа развития МАДОУ «Детский сад № 194»;
- Локальные акты МАДОУ «Детский сад № 194»;

Программа отвечает образовательным потребностям социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей. Все это направлено на достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

## Введение

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо с самых юных лет способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма дошкольников, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, начальных представлений о здоровом образе жизни, используя все средства физического воспитания.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания, формирования правильной осанки ребенка и профилактика многих заболеваний.

Программа обучения детей плаванию нацелена на закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем), приобщение к здоровому образу жизни. Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие, а так же имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Рабочая программа по обучению плаванию детей 3 - 7 лет в детском саду разработана основе требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие», на основе Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 194» составленной в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО), с учетом «Программы обучения детей плаванию в детском саду» – автор Е. К. Воронова, 2003г., Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г., Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха

и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г., с использованием основных принципов, учета возрастных особенностей детей.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 3-7 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения.

*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, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка.

*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. Занятия проводятся в течение года 1 раз в неделю: 15мин - в младшей, 20мин – в средней, 25мин – в старшей, 30 мин – в подготовительной группе. Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят также с элементами прикладного плавания.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель 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 совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

### Характеристика детского сада

Название учреждения	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 194 комбинированного вида» Приволжского района г. Казань
Адрес	420138 г. Казань ул. Гарифьянова д. 30, тел. 229 – 18 - 13
Заведующий МАДОУ	Зайцева Лидия Федоровна
Тип	Дошкольное образовательное учреждение
Вид	Детский сад комбинированного вида
Категория	Вторая
Функционирует	С 1987 года
Количество групп	12 групп:
Приоритетные направления	- физкультурно-оздоровительное - художественно-эстетическое - коррекционно-развивающее

## **1.2. Цели и задачи Программы**

Ведущая цель программы – обучение детей дошкольного возраста плаванию, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и укрепления детского организма; формирования потребности каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями.

Для достижения данной цели формулируются следующие задачи:

### Оздоровительные:

- охранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- обеспечить меры по предупреждению и профилактике заболеваний сердечно - сосудистой системы, органов дыхания, опорно - двигательного аппарата;

- повышать работоспособность организма;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

#### Образовательные:

- сформировать двигательные умения и навыки;
- сформировать знания о видах и способах плавания;
- сформировать знания о собственном теле;
- сформировать знания об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий;
- сформировать навыки личной гигиены;
- освоить спортивную терминологию.

#### Развивающие:

- развить психофизические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость и др.);
- развить двигательные способности (координация движений, дыхательные функции);
- развить внимание, мышление, память;
- развить пространственные ориентировки.

#### Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

При обучении плаванию учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Взаимодействие с детьми в процессе обучения плаванию основывается на личностно-ориентированном подходе к каждому ребенку:

✓ Убеждение в безграничных возможностях каждого ребенка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности.

✓ Познание ребенком себя как человека.

✓ Предоставление детям возможностей для проявления во всем многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности.

✓ Признание ребенка как равноправного партнера взрослого.

Обучение детей плаванию начинается с 3 лет.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.**

Программа построена с учетом принципов:

- Принцип сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека.

- Принцип индивидуализации дошкольного образования (создание гибкого режима дня в процессе проведения занятий по физическому развитию, подбор оптимальной физической нагрузки с учетом индивидуальных способностей каждого ребенка).

- Принцип осознанности и активности - воспитание у ребенка осознанного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм.

- Принцип системности и последовательности - построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощения.

- Принцип непрерывности - построения физического развития как целостного процесса.

- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.

- Принцип партнерства с семьей.

#### **1.4. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет**

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 3-4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС). Дошкольник дышит

поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной «программы», как раз и подходит для обучения плаванию. У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков.

Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3 - 5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат.

Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита.

Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуально.

### **Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей:**

#### Режим дня.

Организация деятельности детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

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 НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года**

Возрастная группа	Количество под групп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2(3)	8- 10	от 15 до 20 минут	от 30 до 40
Средняя	2	10-12	от 20 до 25 минут	от 40 до 50
Старшая	2	10-12	От 25 до 30 минут	от 50 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	От 25 до 30 минут	От 50 до 60

В течение первой недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста

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

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для

того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

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

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

### **1.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с 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.

- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

- научить детей пользоваться спасательными средствами.

- 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.

- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;

- входить в воду только по разрешению преподавателя;

- спускаться по лестнице спиной к воде;

- не стоять без движений в воде;

- не мешать друг другу, окунаться;

- не наталкиваться друг на друга;

- не кричать;

- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора

### **1.6. Планируемые результаты освоения Программы.**

По окончании первого года обучения ребенок должен уметь:

- спускаться в бассейн по лестнке с помощью и взрослого;
- передвигаться по дну бассейна в различных направлениях и различными способами (бег, прыжки, ползание, ходьба) в нарукавниках;
- передвигаться по периметру бассейна, держась за поручни без нарукавников;
- опускать лицо в воду с задержкой дыхания;
- находить и доставать игрушки со дна в мелкой части бассейна;
- самостоятельно играть с атрибутами (надувные игрушки, доски, лодочки, мячи и т.д.) в воде.

По окончании второго года обучения ребенок должен уметь:

- спускаться в бассейн по лестнке с помощью и без поддержки взрослого;
- передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами;
- передвигаться по бассейну вдоль границ, по кругу;
- действовать с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом;
- погружаться в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (долгий выдох), дуть на воду;
- скользить на животе: держась за руки взрослого, за поручень; опираясь руками о дно; передвигаться, держась за плавательную доску, с поплавком на спине, с нарукавниками;
- лежать на животе свободно без опоры; принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»;
- работать ногами как при плавании кролем.

По окончании третьего года обучения ребенок должен уметь:

- спускаться в воду с последующим погружением;
  - передвигаться в воде шагом: на носках, перекатом, приставными шагами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями, спиной вперед, в чередовании с бегом, прыжками;
  - передвигаться в воде бегом: в колонне по одному, парами, «змейкой», со сменой темпа, ведущего, по диагонали, с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег;
  - погружаться в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду;
  - передвигаться под водой: шагом в полном приседе с помощью рук, прыжками, с головой уходя под воду, быстрым и медленным шагом, держась за плавательную доску и самостоятельно;
  - скользить на животе: держась за поручень, за плавательную доску; опираясь руками о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову с выдохом в воду; лежа на воде свободно принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок», «медуза» делая выдох в воду;
  - двигать ногами кролем: на груди из исходного положения сидя упор сзади; в упоре лежа на животе; лежа, держась за поручень, плавательную доску, свободно;
  - скользить на животе без работы ног и с работой ног кролем; с плавательной доской и без; с выдохом в воду и задержкой дыхания.
- По окончании четвертого и пятого года обучения ребенок должен уметь:
- спускаться в воду с последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет;
  - передвигаться в воде шагом: гимнастический шаг, с задержкой на носке, с мешочком на голове, приставными шагами с приседанием, противоходом, продольной и поперечной «змейкой»;
  - передвигаться в воде бегом: в разных построениях, челночным бегом, в медленном темпе с помощью и без помощи рук, выполняя гребковые движения, спиной вперед, галопом;
  - передвигаться прыжками: с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, из обруча в обруч;
  - погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе; собирать предметы под водой; нырять;

➤ скользить на животе: на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук, с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры, с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

➤ скользить на спине: с опорой о плавательную доску, с поддержкой головы и без опоры; отталкиваясь от бортика; с работой ног; сочетая работу рук, ног и дыхания; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх.

Разработанная программа предусматривает выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе детей к концу учебного года. Результаты контрольных нормативов для детей 3-4 и 4-5 лет оцениваются качественно:

5 баллов – упражнение выполнено без замечаний и полностью;

4 балла – есть одна несущественная ошибка;

3 балла – упражнение выполнено с трудом, есть значительные ошибки;

2 балла – упражнение практически не выполнено, но ребенок делал попытки к его выполнению;

0 баллов – ребенок отказывается выполнять упражнение.

Для того чтобы проследить динамику овладения навыками плавания, дети выполняли контрольные упражнения в начале и в конце года.

Контрольные упражнения для дошкольников 3-4 лет:

1 – свободное передвижение по ванне, глубина 0,3 – 0,4 метра;

2 – выдох, опуская губы в воду;

3 – опускание лица в воду;

4 – передвижение по дну ванны на руках, ноги горизонтально поверхности воды (глубина 0,3-0,4м).

Уровень освоения ставится по сумме данных упражнений:

15-20 баллов - высокий уровень;

9-14 баллов – средний уровень;

0-8 баллов – низкий уровень.

К контрольным нормативам детей 4-5 лет добавляются еще два:

- «звезда» на груди;

- «звезда» на спине.

Уровень освоения ставится по следующим данным:

22-30 баллов – высокий уровень;

13-21 балл – средний уровень;

0-12 баллов – низкий уровень.

К концу периода обучения дошкольники 4-5 лет должны проплыть любым способом на расстояние 4 метра.

Контрольные упражнения для детей 5-6 лет оцениваются следующим образом: упражнения выдох в воду, опуская лицо – 3-4 раза, «звезда» на груди и

«звезда» на спине оцениваются по пятибалльной системе. А такие как, скольжение на груди и плавание любым способом - «хорошо» (скольжение на расстояние 2-3 метра; проплыть любым изучаемым способом расстояние равное 5-7 метрам) и «удовлетворительно» (при меньшем количественном выполнении).

Высокий уровень освоения ставится при наборе 12-15 баллов и выполнении скольжения и плавания любым способом на уровне «хорошо».

Средний уровень – 7-11 баллов и выполнение скольжения и плавания любым способом на уровне «удовлетворительно».

Низкий уровень – при наборе 0-6 баллов, отказывается или пытается выполнить скольжение.

Занимающиеся в подготовительной группе (6-7 лет) должны выполнить на уровне “хорошо” следующие требования:

- 1) лежать на груди или на спине в течение 8-10 секунд;
- 2) выполнять вдох-выдох в воду 3-4 раза подряд;
- 3) скользить на груди на расстояние 3-4 метра;
- 4) проплыть любым способом расстояние, равное 7 метрам.

При более низком овладении рассматриваемыми упражнениями ставится «удовлетворительно». А при отказе выполнить контрольное упражнение ставится 0.

Высокий уровень освоения ставится, если занимающийся выполняет все упражнения «хорошо» или одно из них «удовлетворительно», плавание на расстояние - обязательно на уровне «хорошо».

Средний уровень – 2-3 упражнения выполнены «удовлетворительно» и 1-2 «хорошо».

Низкий уровень – все упражнения выполнены «удовлетворительно» или отказ выполнить какое-либо упражнение.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Перспективное планирование

#### II младшая группа

Во время выполнения упражнений, направленных на освоение движений ног, рук, согласования работы ног и дыхания, плавания облегченными способами на груди и на спине в полной координации необходимо обучать детей структуре данного движения. Не требовать технически их правильного выполнения, так как основная цель – укрепление здоровья, разнообразие двигательной активности, овладение жизненно необходимым навыком, а не выполнение технических элементов способов плавания. Детям необходимо давать возможность плавать как им удобно, чтобы они получали удовольствие от самого движения в воде.

#### **Задачи обучения плаванию во II младшей группе.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### Перспективное планирование

Месяц	Задачи
<b>Октябрь</b>	<p><b>1 неделя</b></p> <p><b>«Путешествие в осенний лес»</b></p> <p>Цель: учить входить в воду не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально- положительное отношение к занятиям.</p> <p>Игра: «Солнышко и дождик».</p>
<b>Здравствуй осень золотая!</b>	<p><b>2 неделя</b></p> <p><b>«Дары осени»</b></p> <p>Цель: продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.</p> <p>Игры: «Собери листочки», «Дождик – дождик лей».</p>
	<p><b>3 неделя</b></p> <p><b>«Откуда берется хлеб»</b></p> <p>Цель: учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.</p> <p>Игра: «Зернышки посадим, а потом польем».</p>
	<p><b>4 неделя</b></p> <p><b>«Звери и птицы осеннего леса»</b></p> <p>Цель: учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.</p> <p>Игра: «Маленькие и большие ножки гуляют в лесу».</p>
<b>Ноябрь</b>	<p><b>1 неделя</b></p> <p><b>«Спорт, спорт, спорт!»</b></p> <p>Цель: продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.</p>

<p><b>Я в мире человек</b></p>	<p>Игра: «Догоните меня».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Край, в котором я живу»</b></p> <p>Цель: учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперед, б) спиной вперед; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.</p> <p>Игра: «Найди свой домик».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Ребенок и его здоровье»</b></p> <p>Цель: учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.</p> <p>Игры: «Спрячемся под воду», «Моем щечки, моем нос».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Ребенок на улице города»</b></p> <p>Цель: учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.</p> <p>Игра: «Маленькие и большие ножки», «Не ходи туда один».</p>
<p><b>Декабрь</b></p> <p><b>Новый год</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Зимушка – Зима!»</b></p> <p>Цель: учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.</p> <p>Игра: «Умка и рыбки».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Приключения в новогоднем лесу»</b></p> <p>Цель: учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания инструктора.</p> <p>Игра: «Карусели», «Волшебные превращения».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Здравствуй, елка!»</b></p> <p>Цель: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.</p> <p>Игра: «Кто как встречает новый год», «Какие бывают елки?».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p>

	<p style="text-align: center;"><b>Праздничная неделя</b></p> <p>Цель: продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды. Самостоятельные игры и движения в воде</p>
<b>Январь</b>	<p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b> <b>«Новый год в вашем доме»</b></p> <p>Цель: закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде. Игра: «Мы идем к Морозу в гости», «Кто, что в праздник кушал из зверюшек?».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b> <b>«Экскурсия в зимний лес»</b></p> <p>Цель: учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу. Игра: «Догони лисенка».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b> <b>«Зимовье зверей»</b></p> <p>Цель: продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия. Игра: «Медвежонок Умка и рыбка».</p>
<b>«Зимушка – зима»</b>	
<b>Февраль</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b> <b>«Зимние забавы и развлечения!»</b></p> <p>Цель: учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость. Игра: «Идем в зимний городок».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b> <b>«Наша армия родная!»</b></p> <p>Цель: продолжать совершенствовать умение свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками. Игра: «Мы ребята смелые, ловкие, умелые».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b> <b>«День защитника отечества!»</b></p> <p>Цель: выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность. Игра: «Корабли плывут, и ребят везут», «Скачут смелые ребята на конях».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p>
<b>«Мое Отечество»</b>	



<b>Весенний переполох</b>	Цель: учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость. Игра: «Кто как ходит», «Какая птичка дальше улетит» <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b> <b>«Чистый город»</b></p> Цель: упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение. Игра: «Мусор вместе соберем и порядок наведем».
<b>май</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b> <b>Мониторинг</b></p>

### Средняя группа

#### Задачи обучения плаванию в средней группе.

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

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

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

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

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

**Распределение видов упражнений в порядке усложнения:**

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

**Бег:** «Кто быстрее?», «Лошадки».

**Прыжки:** на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна;

выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

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

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

### Перспективное планирование

Месяц	Задачи
<p><b>Октябрь</b></p> <p><b>Здравствуй осень золотая!</b></p>	<p><b>1 неделя</b> <b>«Путешествие в осенний лес»</b> Цель: упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; воспитывать выдержку. Игра: «Солнышко и дождик».</p> <p><b>2 неделя</b> <b>«Дары осени»</b> Цель: учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед. Игры: «Собери листочки», «Дождик – дождик лей».</p> <p><b>3 неделя</b> <b>«Откуда берется хлеб»</b> Цель: учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; воспитывать самостоятельность, смелость. Игра: «Зернышки посадим, а потом польем», «Как растет хлеб».</p> <p><b>4 неделя</b> <b>«Звери и птицы осеннего леса»</b> Цель: учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей; воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения. Игра: «Маленькие и большие ножки гуляют в лесу»</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p><b>1 неделя</b> <b>«Спорт, спорт, спорт!»</b> Цель: продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; воспитывать смелость. Игра: «Марафон, забег, эстафета».</p> <p><b>2 неделя</b></p>

<p><b>Я в мире человек</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>«Край, в котором я живу»</b></p> <p>Цель: открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков. Игра: «Деревья и кусты».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Ребенок и его здоровье»</b></p> <p>Цель: учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой Игра: «Обливайся, закаляйся, и здоровым быть старайся».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Ребенок на улице города»</b></p> <p>Цель: продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно. Игра: «Не ходи туда один».</p>
<p><b>Декабрь</b></p> <p><b>Новый год</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Зимушка – Зима!»</b></p> <p>Цель: закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; обращать внимание на качественное выполнение упражнений; развивать внимание; воспитывать смелость. Игра: «Снег - вода».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Приключения в новогоднем лесу»</b></p> <p>Цель: учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость. Игра: «Волшебные превращения».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Здравствуй, елка!»</b></p> <p>Цель: продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя. Игра: «Кто как встречает новый год», «Какие бывают елки?»</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Праздничная неделя</b></p> <p>Цель: делать полный выдох после погружения в воду; выполнять упражнения в ускоренном темпе Свободные игры и упражнения с плавательными досками.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Новый год в вашем доме»</b></p> <p>Цель: продолжать учить задерживать дыхание на 4 сек., двигаясь</p>

<p><b>Январь</b></p> <p><b>«Зимушка – зима»</b></p>	<p>«в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд; выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; развивать силу мышц. Игра: «Мы идем к Морозу в гости».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b> <b>«Экскурсия в зимний лес»</b></p> <p>Цель: отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость. Игра: «Кто оставил следы на снегу».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b> <b>«Зимовье зверей»</b></p> <p>Цель: скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения Игра: «Кто как зимует».</p>
<p><b>Февраль</b></p> <p><b>«Мое Отечество»</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b> <b>«Зимние забавы и развлечения!»</b></p> <p>Цель: погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; развивать силу мышц. Игра: «Экскурсия в зимний городок».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b> <b>«Наша армия родная!»</b></p> <p>Цель: учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость. Игра: «К защите родины готовы».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b> <b>«День защитника отечества!»</b></p> <p>Цель: продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание. Игра: «Корабли плывут, и ребят везут», «Скачут смелые ребята на конях».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b> <b>«Папа, мама, я – дружная семья!»</b></p> <p>Цель: продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.</p>

	Игра: «Кто быстрее, кто сильнее», «Виды спорта».
<b>Март</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b> <b>«Международный женский день»</b></p> <p>Цель: продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде. Игра: «Как я помогаю мамочке».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b> <b>«Грачи прилетели»</b></p> <p>Цель: продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; воспитывать дисциплинированность. Игра: «Птички - невелички ».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b> <b>Неделя татарской культуры и др. народов»</b></p> <p>Цель: продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность. Игра: «Говорим по- татарски»</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b> <b>«Неделя русской культуры»</b></p> <p>Цель: учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; воспитывать смелость. Игра: «Мы веселые матрешки»</p>
<b>Весенняя капель</b>	
<b>Апрель</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b> <b>«Пробуждение природы»</b></p> <p>Цель: продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах. Игра: «Природа пробуждается, деревья просыпаются»</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b> <b>«Космические дали»</b></p> <p>Цель: учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели. Игра: «5, 4, 3, 2, 1 – старт!»</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b> <b>«Птицы и звери»</b></p> <p>Цель: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно. Игра: «Кто как ходит», «Какая птичка дальше улетит»</p>
<b>Весенний переполох</b>	

	<b>4 неделя</b> <b>«Чистый город»</b> Цель: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность. Игра: «Мусор вместе соберем и порядок наведем»
<b>май</b>	<b>1 неделя</b> <b>Мониторинг</b>

### Перспективный план индивидуальной работы

Навыки, требующие дополнительной работы	Упражнения
1. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой.	1.1. Погружение в воду с опорой 1.2. Приседания в воде 1.3. Ходьба по дну руками вперёд и назад
2. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами	2.1. Погружение в воду без опоры
3. Выдох в воду	3.1. Выдох на воду 3.2. Погружение в воду с головой.

### Старшая группа

#### Задачи обучения плаванию в старшей группе.

**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:** встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги ( то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения

ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

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

### Перспективное планирование

<p><b>Октябрь</b></p> <p><b>Здравствуй осень золотая!</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Путешествие в осенний лес»</b></p> <p>Цель: учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость.</p> <p>Игра: «Утки - нырки»</p>
	<p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Дары осени»</b></p> <p>Цель: учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.</p> <p>Игра: «Жучок - паучок».</p>
	<p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Откуда берется хлеб»</b></p> <p>Цель: обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.</p> <p>Игра: «Зернышки посадим, а потом польем», «Как растет хлеб».</p>
	<p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Звери и птицы осеннего леса»</b></p> <p>Цель: обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность.</p> <p>Игра: «Белые медведи».</p>
	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Спорт, спорт, спорт!»</b></p>

<p><b>Ноябрь</b></p> <p><b>Я в мире человек</b></p>	<p>Цель: продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.</p> <p>Игра: «Марафон, забег, эстафета».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Край, в котором я живу»</b></p> <p>Цель: учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.</p> <p>Игра: «Где твой дом».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Ребенок и его здоровье»</b></p> <p>Цель: учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.</p> <p>Игра: «Обливайся, закаляйся, и здоровым быть старайся», «Спрячемся под воду».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Ребенок на улице города»</b></p> <p>Цель: учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду»</p> <p>Игра: «Не ходи туда один», «Фонтаны».</p>
<p><b>Декабрь</b></p> <p><b>Новый год</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Зимушка – Зима!»</b></p> <p>Цель: учить нырять с продвижением вперед под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.</p> <p>Игра: «Тюлени».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Приключения в новогоднем лесу»</b></p> <p>Цель: учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство.</p> <p>Игра: «Волшебные превращения», «Мы веселые ребята».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Здравствуй, елка!»</b></p>

	<p>Цель: обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»;</p> <p>Игра: «Кто как встречает новый год», «Шарики, фонарики и звезда».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b> <b>Праздничная неделя</b></p> <p>Цель: продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость.</p> <p style="text-align: center;">Свободные игры и упражнения.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Январь</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Зимушка – зима»</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b> <b>«Новый год в вашем доме»</b></p> <p>Цель: совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.</p> <p>Игра: «Какие игрушки повесим на елку».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b> <b>«Экскурсия в зимний лес»</b></p> <p>Цель: продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.</p> <p>Игра: «Кто оставил следы на снегу», «Кто как плавает».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b> <b>«Зимовье зверей»</b></p> <p>Цель: продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.</p> <p>Игра: «Кто как зимует», «Белые медведи».</p>
<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b> <b>«Зимние забавы и развлечения!»</b></p> <p>Цель: обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость.</p> <p>Игра: «Зимние виды спорта».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b> <b>«Наша армия родная!»</b></p> <p>Цель: обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.</p> <p>Игра: «К защите родины готовы», «Байдарки».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p>

<p><b>«Мое Отечество»</b></p>	<p align="center"><b>«День защитника отечества!»</b></p> <p>Цель: обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперед; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; Игра: «Корабли плывут, и ребят везут», «Скачут смелые ребята на конях».</p> <p align="center"><b>4 неделя</b></p> <p align="center"><b>«Папа, мама, я – дружная семья!»</b></p> <p>Цель: совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.</p> <p>Игра: «Кто быстрее, кто сильнее», «Виды спорта».</p>
<p><b>Март</b></p> <p><b>Весенняя капель</b></p>	<p align="center"><b>1 неделя</b></p> <p align="center"><b>«Международный женский день»</b></p> <p>Цель: закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.</p> <p>Игра: «Найди маму».</p> <p align="center"><b>2 неделя</b></p> <p align="center"><b>«Грачи прилетели»</b></p> <p>Цель: совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.</p> <p>Игра: «Возвращение птиц ».</p> <p align="center"><b>3 неделя</b></p> <p align="center"><b>Неделя татарской культуры и др. народов»</b></p> <p>Цель: закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.</p> <p>Игра: «Говорим по - татарски »</p> <p align="center"><b>4 неделя</b></p> <p align="center"><b>«Неделя русской культуры»</b></p> <p>Цель: закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить , работая ногами, как при плавании способом»Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.</p> <p>Игра: «Мы веселые матрешки»</p>
	<p align="center"><b>1 неделя</b></p> <p align="center"><b>«Пробуждение природы»</b></p> <p>Цель: совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.</p> <p>Игры по выбору детей.</p>

<p><b>Апрель</b></p> <p><b>Весенний переполох</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b> <b>«Космические дали»</b></p> <p>Цель: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость. Игра: «5, 4, 3, 2, 1 – старт!», «Ракеты летят».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b> <b>«Птицы и звери»</b></p> <p>Цель: совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность. Игры по выбору детей. «Чему мы научились».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b> <b>Чистый город</b></p> <p>Цель: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость. Игра: «Мусор вместе соберем и порядок наведем»</p>
<p><b>май</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b> <b>Мониторинг</b></p>

### Перспективный план индивидуальной работы

Навыки, требующие дополнительной работы	Упражнения
1. Выдох в воду	1.1. Выдох на воду 1.2. Погружение в воду с головой
2. Лежание на воде. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой	2.1. Лежание на воде с поддержкой преподавателя 2.2. Погружение в воду с головой, с отрыванием ног от дна
3. Выдох в воду	3.1. Выдох на воду 3.2. Погружение в воду с головой.

## **Подготовительная группа**

### **Задачи обучения плаванию в подготовительной группе.**

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

**Развитие двигательных умений и навыков:** продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь. Учить согласованно, работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

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

#### **Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):**

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

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

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

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

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

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

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

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

### Перспективное планирование

<b>Октябрь</b>	<b>1 неделя</b> <b>«Путешествие в осенний лес»</b>
	Цель: закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели. Игра: «Утки - нырки»
	<b>2 неделя</b> <b>«Дары осени»</b>
	Цель: отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость. Игра: «Жучок - паучок».
<b>Здравствуй осень золотая!</b>	<b>3 неделя</b> <b>«Откуда берется хлеб»</b>
	Цель: совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне. Игра: «Зернышки посадим, а потом польем», «Как растет хлеб».
	<b>4 неделя</b> <b>«Звери и птицы осеннего леса»</b>
	Цель: учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку. Игра: «Белые медведи».

<p><b>Ноябрь</b></p> <p><b>Я в мире человек</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b> <b>«Спорт, спорт, спорт!»</b></p> <p>Цель: закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений Игра: «Марафон, забег, эстафета».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b> <b>«Край, в котором я живу»</b></p> <p>Цель: упражнять в нырянии, скольжении, ходьбе по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль». Игра: «Где твой дом».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b> <b>«Ребенок и его здоровье»</b></p> <p>Цель: продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность. Игра: «Обливайся, закаляйся, и здоровым быть старайся», «Спрячемся под воду».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b> <b>«Ребенок на улице города»</b></p> <p>Цель: упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды Игра: «Не ходи туда один», «Фонтаны».</p>
<p><b>Декабрь</b></p> <p><b>Новый год</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b> <b>«Зимушка – Зима!»</b></p> <p>Цель: учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; закреплять умение делать правильно выдох в воду; упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать решительность; развивать внимание. Игра: «Тюлени».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b> <b>«Приключения в новогоднем лесу»</b></p> <p>Цель: продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность. Игра: «Волшебные превращения», «Мы веселые ребята».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b> <b>«Здравствуй, елка!»</b></p>

	<p>Цель: учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость. Игра: «Кто как встречает новый год», «Шарики, фонарики и звезда».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b> <b>Праздничная неделя</b></p> <p>Цель: продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног. Самостоятельные игры с игрушками и плавание.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Январь</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Зимушка – зима»</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b> <b>«Новый год в вашем доме»</b></p> <p>Цель: продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с нырянием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц. Игра: «Какие игрушки повесим на елку».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b> <b>«Экскурсия в зимний лес»</b></p> <p>Цель: учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами. Игра: «Кто оставил следы на снегу», «Кто как плавает».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b> <b>«Зимовье зверей»</b></p> <p>Цель: учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; Игра: «Кто как зимует», «Белые медведи».</p>
<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b> <b>«Зимние забавы и развлечения!»</b></p> <p>Цель: Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, плавать способом «Кроль» на груди; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения. Игра: «Зимние виды спорта».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b> <b>«Наша армия родная!»</b></p> <p>Цель: совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость. Игра: «К защите родины готовы», «Байдарки».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p>

<p><b>«Мое Отечество»</b></p>	<p align="center"><b>«День защитника отечества!»</b></p> <p>Цель: совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног. Воспитывать настойчивость.</p> <p>Игра: «Корабли плывут, и ребят везут», «Скачут смелые ребята на конях».</p> <p align="center"><b>4 неделя</b></p> <p align="center"><b>«Папа, мама, я – дружная семья!»</b></p> <p>Цель: закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо плавать.</p> <p>Игра: «Кто быстрее, кто сильнее», «Виды спорта».</p>
<p><b>Март</b></p> <p><b>Весенняя капель</b></p>	<p align="center"><b>1 неделя</b></p> <p align="center"><b>«Международный женский день»</b></p> <p>Цель: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди , делать правильный выдох в воду «на плаву»; закреплять правила поведения на воде.</p> <p>Игра: «Найди маму».</p> <p align="center"><b>2 неделя</b></p> <p align="center"><b>«Грачи прилетели»</b></p> <p>Цель: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде.</p> <p>Игра: «Возвращение птиц ».</p> <p align="center"><b>3 неделя</b></p> <p align="center"><b>Неделя татарской культуры и др. народов»</b></p> <p>Цель: учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость.</p> <p>Игра: «Говорим по - татарски »</p> <p align="center"><b>4 неделя</b></p> <p align="center"><b>«Неделя русской культуры»</b></p> <p>Цель: продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине</p> <p>Игра: «Мы веселые матрешки»</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p align="center"><b>1 неделя</b></p> <p align="center"><b>«Пробуждение природы»</b></p> <p>Цель: закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость.</p> <p align="center"><b>2 неделя</b></p>

<p><b>Весенний переполох</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>«Космические дали»</b></p> <p>Цель: учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде. Игра: «5, 4, 3, 2, 1 – старт!», «Ракеты летят».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Птицы и звери»</b></p> <p>Цель: учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата. Игры по выбору детей. «Чему мы научились».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Чистый город</b></p> <p>Цель: упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног. Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.</p>
<p><b>Май</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Мониторинг</b></p>

### Перспективный план индивидуальной работы

Навыки, требующие дополнительной работы	Упражнения
1. Скольжение на груди, спине.	1.1. Скольжение на спине с помощью педагога, вспомогательных снарядов 1.2. Использование разных отталкиваний: от дна, одной ногой от бортика, двумя ногами
2. Работа ногами, как при плавании способом «кроль».	2.1. Движение ногами в воде, опираясь на руки 2.2. Движения ногами, лёжа на груди с опорой 2.3. Движения ногами в скольжении на груди
3. Работа руками, как при плавании способом «кроль»	3.1. Движения руками на суше в сочетании с дыханием 3.2. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- Образовательная деятельность по плаванию - дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.
- Развлечения и праздники на воде – 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 хорошо, плавать.

### Методы обучения:

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

### **Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Одним из направлений работы с детьми является создание ситуаций, побуждающих детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Формирование самостоятельности, инициативности детей проводится в несколько этапов:

- знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.
- формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения.

Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

- овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей).

В результате появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении. На каждом занятии по обучению плаванию находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации.

### **2.3. Организация взаимодействия с педагогами.**

Педагогическая деятельность по реализации Программы предполагает совместную деятельность инструктора по обучению плаванию с педагогами и специалистами.

Инструктор по плаванию консультирует воспитателей, дает необходимые советы – как подготовить детей к первому посещению бассейна, о чем рассказать родителям, о затруднениях, достижениях и успехах детей. Воспитатели знакомятся с планом работы инструктора по плаванию, специалист обращает внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждают проведенные занятия, учитывают, кому из детей нужна индивидуальная помощь.

Инструктор по плаванию готовит подборки игр и игровых упражнений для «сухого» плавания, движения которого проводятся вне бассейна. Педагоги проводят упражнения по обучению плаванию детей на суше с элементами дыхательной гимнастики, чтобы ребенок, заходя в бассейн, был подготовлен заранее не только физически, но и морально. Ведь ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя при плавании в бассейне, а затем и в водоеме.

Уверенность в себе, гордость и огромное желание научиться плавать появляются у ребенка, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе.

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию, следит за наличием принадлежностей для плавания, объясняет, как правильно одеваться и складывать одежду, знакомит с правилами поведения в бассейне непосредственно во время занятий. Помогая детям принимать гигиенические процедуры, воспитатель воспитывает у них навыки самообслуживания, уважительное отношение к гигиене и чистоте, умение оказывать помощь товарищу и чувство уважения друг к другу. Воспитатель проводит беседы о пользе занятий плаванием, проводит дидактические игры, знакомит детей с художественной литературой на эту тему.

### **Взаимодействие с семьями воспитанников.**

В работу по оздоровлению воспитанников родители вовлекаются поэтапно. На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит путем анкетирования. Второй – подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями. На третьем – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья. На четвертом этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания. Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями: (родительские собрания, беседы, консультации, открытые занятия, праздники).

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей – положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с родителями способствует повышению результатов в оздоровлении детей.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

Плавательный бассейн используется для реализации Программы, предназначен для проведения занятий, досугов, развлечений, а также проведения других массовых мероприятий ДОО. Число детей одновременно занимающихся в бассейне не более 12 человек. Освещение – естественное и искусственное. При проведении занятий в бассейне используется дополнительное искусственное освещение – люминесцентное. Осветительные приборы равномерно рассеивают свет. Оконные пространства свободны от посторонних предметов. Освещение по замерам специалистов соответствует норме.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы.

Образовательное пространство оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, обеспечивающими двигательную активность всех воспитанников. Образовательная среда характеризуется:

- Доступностью к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям.
- Безопасностью - соответствие всех элементов среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.
- Трансформируемостью пространства - возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей.

- Вариативностью - наличием различных пространств (зал, бассейн, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая площадка на территории ДОО), а также разнообразных атрибутов, их периодическую сменяемость появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, рационально использовать обучающее пространство, повышает интерес к занятиям, позволяют использовать индивидуальный подход в обучении.

1. Плавательные доски разных размеров.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Мячи надувные
6. Дорожка массажная.
7. Вёдра пластмассовые.
8. Обручи.

### **3.3. Учебно–методическое обеспечение:**

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.
2. Котляров, А. Д. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении: учебное пособие. – 3-е изд., доп. / А. Д. Котляров, Г. Л. Котлярова. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 100 с.
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. – (Синяя птица).
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с. (Растим детей здоровыми).