

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ Кугесьский детский сад
«Крепыш»
Протокол № _____
От «___» _____ 2023г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ
Кугесьский детский сад «Крепыш»
Мочалова О. В.
Приказ № _____
От «___» _____ 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«ДЕЛЬФИНЁНОК»
образовательная область «Физическое развитие» (плавание)
для детей 3-7 лет дошкольного возраста

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Ильдеркина Алина Юрьевна

Кугеси, 2023

Содержание

1.Целевой раздел рабочей программы

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи рабочей программы.
- 1.3. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.
- 1.4. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.
- 1.5. Цели и задачи программы в соответствии с возрастом детей.
- 1.6. Характеристика возрастных особенностей детей.
- 1.7. Диагностика плавательных умений и навыков.
- 1.8. Планируемые результаты освоения программы.

2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание образовательной деятельности.
- 2.2. Календарно – тематическое планирование.
- 2.3. Игры и упражнения для обучения воспитанников плаванию в разных возрастных группах.
- 2.4. Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.

3. Организационный раздел

- 3.1. Материально – техническое обеспечение и оборудование.
- 3.2. Методическое обеспечение.

Список используемой литературы

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков. Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

Данная программа разработана на основании программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только

закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность

здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп:

- младшей
- средней
- старшей
- подготовительной.

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год (октябрь 2023 - май 2024 года).

1.2. Цель и задачи рабочей программы.

Цель программы.

Ведущая цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи программы.

Оздоровительные:

--- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

--- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

--- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;

--- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

--- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

--- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

--- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;

--- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

--- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;

--- формировать стойкие гигиенические навыки;

--- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

--- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты:

--- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;

--- расширение адаптивных возможностей детского организма;

--- повышение показателей физического развития детей;

--- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

--- формирование основных плавательных навыков;

--- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;

--- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;

--- формирование нравственно-волевых качеств.

1.3. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

--- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

--- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

--- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению);

--- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

--- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

--- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

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

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

--- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

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

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

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

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки ногами вперед.

5. 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.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы.

Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

1.4. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений.

Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы.

Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде.

Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность.

Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая

осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

1.5. Цели и задачи программы в соответствии с возрастом детей.

2 младшая группа.

Цель: воспитание положительных эмоций на занятиях обучения плаванию.

Задачи:

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

Средняя группа.

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

Задачи:

- продолжать обучать детей с помощью взрослых самостоятельным гигиеническим процедурам;
- продолжать упражнять в соблюдении правил поведения на воде, развивать внимание, выполнять упражнения по просьбе воспитателя, соблюдать очерёдность;
- продолжать развивать у детей двигательные навыки и умения – свободно передвигаться и ориентироваться в воде, кратковременно погружаться в воду, подныривать под плавающие предметы (палка, обруч);
- продолжать обучать правильному дыханию;
- учить открывать глаза в воде, собирать мелкие предметы со дна;
- продолжать учить погружаться в воду с головой на задержке дыхания и с плавным выдохом;
- учить свободно лежать на воде («поплавок», «звезда»);
- обучать скольжению на груди с поддерживающими средствами;
- продолжать воспитывать физические качества: смелость, быстроту, силу мышц, уверенность в себе.

Старшая группа.

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

Задачи:

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

Подготовительная группа.

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

Задачи:

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

1.6. Характеристика возрастных особенностей детей.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Особенности обучения плаванию в соответствии с возрастом

Первый год обучения.

2 младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде инструктора быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры на воде, все виды ходьбы: по

одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т. д; бег: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убежать и догонять и т.д.; прыжки: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Второй год обучения.

Средняя группа.

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию, уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Третий год обучения.

Старшая группа.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с

плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Четвёртый год обучения.

Подготовительная группа.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Характеристика основных навыков плавания.

Навык: Ныряние (Вдох выдох под воду)

Характеристика: Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.

Навык: Прыжки в воду.

Характеристика: Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.

Навык: Лежание.

Характеристика: Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

Навык: Скольжение.

Характеристика: Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.

Навык: Контролируемое дыхание.

Характеристика: Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает

развивающее и укрепляющее действие на сердечнососудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками. Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания.

Например, "Гуди, как паровоз", "Задувай горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплываниям и скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

1.7. Диагностика плавательных умений и навыков.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

2 младшая группа

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

Высокий уровень - выполнено 3-4 теста (1тест - 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 2 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

Средняя группа

№	Ф.И.	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна бассейна	«Звезда» на груди или спине	Скольжение на груди или спине

Высокий уровень - выполнено 5 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 3-4 теста.

Низкий уровень – выполнено 1- 2 теста

Старшая группа

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

Высокий уровень - выполнено 6 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

Подготовительная группа.

№	Ф.И.	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди	Скольжение на спине	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине

Высокий уровень – выполнено 6-7 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

-- высокий - правильно выполняет упражнение;

-- средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

-- низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на спине. Положение тела - горизонтальное, руки – в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

-- высокий - правильно выполняет упражнение;

-- средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

-- низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

- высокий - 3 предмета на одном вдохе;
- средний - 1 предмет на одном вдохе;
- низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

- высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;
- средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;
- средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;
- средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;
- низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа.

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

К концу года дети должны уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Средняя группа.

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

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая группа.

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

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с

водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «басс».

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание образовательной деятельности

Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДОО (3-7 лет). Программа включает в себя:

- младший возраст - 33 занятия;
- средний возраст - 33 занятия;
- старший возраст - 33 занятия;
- подготовительная группа – 33 занятия.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия во 2 младшей группе -15 минут, в средней группе -20 минут, в старшей группе -25 минут, в подготовительной группе - 30 минут.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 4 года.

Структура проведения занятий.

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

Занятие состоит из 3 частей:

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

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОО;
- оформление видеороликов и показ в госпаблике ДООУ в течение года.

**Календарно-тематическое планирование
2 младшая группа**

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде, держась за поручень или руки инструктора. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Учить дуть на воду, сделав губы трубочкой, гладить воду по поверхности.	1
	3. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	1
	4. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки.	1
Ноябрь	1. Обучать передвижениям в воде, держась за руки инструктора или подвижную опору.	1
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду, учить делать выдох в воду, опустив губы в воду.	1
	3. Учить отталкиваться от воды руками вперёд-назад. 4. Учить работать ногами вверх-вниз поочередно в положении сидя в воде, упор сзади; продолжать обучать детей горизонтальному положению в воде, опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении.	1 1
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому, держась за подвижную опору.	1
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду, учить делать выдох в воду, опустив лицо в воду до глаз.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, ложась на спину на руки инструктора; продолжать обучение горизонтальному положению в воде, передвигаясь по дну бассейна на руках.	2

Январь	1.Продолжать обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, ложась на спину и на живот на руки инструктора; учить передвигаться в воде, преодолевая препятствия.	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде) сидя, упор рук сзади.	1
	3. Обучать вдоху и выдоху в воду, опуская лицо полностью в воду.	1
Февраль	1. Обучать вдоху и выдоху в воду, опуская лицо полностью в воду; обучать задерживать дыхание и опускать лицо в воду.	1
	2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, учить передвигаться по дну бассейна с различным положением рук и ног.	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем, держась за поручень.	2
Март	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем, держась за поручень или подвижную опору.	2
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем вперед-назад (на суше и в воде).	2
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем вперед-назад (на суше и в воде) с продвижением.	1
	2. Формировать умение открывать глаза в воде, продолжать обучать выдоху в воду, задержке дыхания под водой.	2
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем, держась за подвижную опору.	1
Май	1. Формировать умение открывать глаза в воде и доставать игрушки со дна бассейна, продолжать обучение дыханию.	1

	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем, держась за подвижную опору; обучать движению рук, как при плавании кролем в передвижении.	1
	3. Контроль приобретённых навыков.	1

Средняя группа.

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Октябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. Обучать передвижениям в воде. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. Упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей.	1
	3. Обучать открыванию глаз в воде (рассматривать предметы под водой). Обучать погружению в воду с передвижением (скольжением) на груди.	1
	4. Обучать свободно лежать на воде на груди («медуза»), всплывать («поплавок»). Обучать свободно лежать на спине, разучивать движения ногами, как при плавании кролем (на суше и в воде); воспитывать у детей инициативу.	2
Ноябрь	1. Продолжать упражнять в умении делать продолжительный выдох в воду с полным погружением лица; учить свободно передвигаться в воде и ориентироваться под водой.	1
	2-3. Обучать скольжению (толчок двумя ногами) на груди. Обучать скольжению на спине.	2
	4. Продолжать обучать работе ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). Ознакомить с движением ног в скольжении.	1

Декабрь	1.Продолжать упражнять в умении делать продолжительный выдох в воду с полным погружением головы. Закреплять навык открывания глаз под водой и умение Продолжать обучать передвижениям в воде в разном направлении, не мешая друг другу. ориентироваться (под водой и на воде).	1
	2. Обучать скольжению с поворотом в воде («винт»).	2
	3. Продолжать обучать работе ног, как при плавании кролем (на суше и в воде); приучать внимательно слушать педагога и действовать организованно.	1
Январь	1.Закреплять умение свободно лежать на воде (на груди и спине).	1
	2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.	1
	3. Продолжать обучать передвижениям в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; воспитывать организованность.	1
Февраль	1.Разучивать скольжение на спине. Ознакомиться с движением ног на спине, держась за поручень.	1
	2. Закреплять навык лежания на воде («медуза», «звезда»).	1
	3. Закреплять навык выдоха в воду в скольжении, открывать глаза под водой.	1
	4. Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	1
Март	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде в положении стоя).	1

	2. Обучать делать выдохи в воду сериями по 3-5 раз. Закреплять умение передвигаться в воде, преодолевая препятствия.	1
	3. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.	1
	4. Разучивать движения ногами в скольжении на спине, лёжа на опоре.	1
Апрель	1. Обучать передвижению по дну бассейна в положении стоя с выполнением гребковых движений руками.	1
	2-3. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием у опоры на месте.	2
	4. Совершенствовать умение скользить на спине.	1
Май	1-2. Учиться достигать ритмичных непрерывных движений ногами у опоры и в скольжении (на спине и на груди).	2
	3. Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом; совершенствовать скольжение на спине и на груди.	1
	4. Контроль приобретённых навыков.	1

Старшая группа.

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Октябрь	1. Вспомнить приобретённые навыки плавания в средней группе: скольжение, скольжение с работой ног, скольжение с задержкой дыхания на груди и на спине, скольжение с выдохом в воду н/г и н/с. Совершенствовать всплытие и лежание на воде на груди («звезда», «поплавок»). Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем с	1

	опорой.	
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). Продолжать обучать выдохам в воду сериями по 3-5 раз (у неподвижной опоры).	1
	3-4. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с выдохом в воду (с опорой); следить за тем, чтобы погружение в воду было не животом, а головой и руками.	2
Ноябрь	1. Совершенствовать всплытие и лежание на воде на спине («звезда», «поплавок»). Продолжать обучать выдохам в воду сериями по 4-6 раз (у неподвижной опоры) и сочетать с работой ног, как при плавании кролем; обучать постепенному выдоху («шарик сдувается»).	1
	2-3. Совершенствовать работу ног в скольжении (на груди и на спине), следить, чтобы колени были слегка согнуты, носки оттянуты. Обучать движению рук, как при плавании кролем; следить, чтобы плечи не были сильно напряжены, а руки были выпрямлены.	2
	4. Уменьшать поддерживающую опору - одна рука впереди с опорой (доска, игрушка), а другая рука вытянута вдоль туловища.	1
Декабрь	1. Обучать правильному положению головы во время плавания на груди - приподнимание на вдохе и погружение лица в воду на выдохе (на суше и на мелкой воде).	1
	2. Совершенствовать работу рук, как при плавании кролем (на суше), следить за качеством движения (движения должны быть мягкими, плавными, неторопливыми, ритмичными).	1
	3. Разучивание движений рук в воде на глубине по грудь.	1

	4. Совершенствовать технику скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	1
Январь	1-2. Обучать циклу движения рук в скольжении, обучать общей координации движений.	2
	3. Обучать движению рук в сочетании с дыханием (положение в воде – стоя, нагнувшись вперед).	1
	4. Обучать умению сочетать работу рук и ног с дыханием (на груди).	1
Февраль	1. Обучать движению ног в скольжении на спине (отталкиваться от стенки бассейна) – руки вдоль туловища.	1
	2-3. Обучать движению рук лежа на спине (на суше); обучать скольжению на спине с работой ног, одна рука вдоль тела, другая по направлению движения (на воде).	2
	4. Совершенствовать всплытие, лежание на воде; совершенствовать выдохи в воду сериями. Обучать умению сочетать работу рук и ног с дыханием (на груди).	1
Март	1-2. Обучать гребковым движениям рук на спине (доска зажата между ногами).	2
	3. Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании у подвижной опоры (на груди и на спине).	1
	4. Обучать плаванию стилем кроль на груди и на спине. Совершенствовать умение сочетать плавательные движения с дыханием; развивать координацию.	1
Апрель	1. Обучать плаванию стилем кроль на груди и на спине с поддерживающими средствами.	1
	2-3. Обучать плаванию стилем кроль на груди и на спине без поддерживающих средств.	2

	4. Совершенствовать умение сочетать плавательные движения с дыханием, развивать силу.	1
Май	1-2. Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.	2
	3. Совершенствовать умение сочетать дыхание с плавательными движениями.	1
	4. Контроль приобретенных навыков.	1

Подготовительная группа.

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Октябрь	1. Закреплять скольжение на груди и на спине.	1
	2. Закреплять скольжение на груди и на спине.	1
	3. Обучать дыханию с поворотом головы вправо-влево (на суше и на воде) у опоры.	1
	4. Обучать согласованному движению ног и дыхания способом кроль на груди.	1
Ноябрь	1-2. Обучать дыханию с поворотом головы вправо и влево у опоры. Обучать согласованному движению ног и дыхания способом кроль на спине.	2
	3. Обучать согласованному движению рук и дыхания способом кроль на груди.	1
	4. Обучать согласованному движению рук и дыхания способом кроль на спине.	1
Декабрь	1. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплытие («поплавок»).	1
	2-3. Закреплять скольжение на груди и на спине, следить за дыханием во время скольжения.	2
	4. Обучать дыханию с поворотом	1

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

	2-3. Совершенствовать технику согласованного движения рук и ног с дыханием (поворот головы вправо-влево на вдохе) 7-8 м на груди.	2
	4. Совершенствовать технику согласованного движения рук и ног с дыханием 7-8 м на спине.	1
Май	1. Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»).	1
	2-3. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.	2
	4. Контроль приобретенных навыков.	1

2.3. Игры и упражнения для обучения воспитанников плаванию в разных возрастных группах.

Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию во 2 младшей группе.

- Спуск в бассейн с поддержкой и без.
- Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.
- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.
- Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в рассыпную.
- Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).
- Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.
- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.
- Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).
- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.
- Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).
- Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...

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

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

Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в средней группе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в старшей группе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в подготовительной группе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.

Формы взаимодействия с родителями:

- Консультации;
- Выступления на родительских собраниях в группах;
- Оформление информационных листков в группах.

Темы выступлений:

1. Поддержание интереса к физической культуре и спорту к плаванию. Советы доктора Айболита.
2. «Чтобы ребёнок рос здоровым». Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей.
3. «Культура поведения: правила и привычки», «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
4. Достижение позитивной открытости по отношению к родителям: «Здоровый ребенок - счастливая семья», «Азбука здоровья», «Традиции здоровья в нашей семье».

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ.

Материально-техническое обеспечение и оборудование.

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

В бассейне имеется инвентарь и оборудование:

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

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

2. Для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- плавающие игрушки;
- мячи разного размера;
- обручи.

• Методическое обеспечение рабочей программы

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

Используемая литература

- 1.Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. «Обучение плаванию в детском саду». Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991 г.
- 2.М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. Поташова « Раз, два, три, плыви...» Москва, ОБРУЧ, 2010 г.
- 3.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
- 4.Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
- 5.М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками». Москва, СФЕРА, 2012 г.
- 6.В. И. Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ». Москва, АРКТИ, 2012 г.
- 7.А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год