****



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

**«ДЕТСКИЙ САД № 97»**

***606003, Нижегородская область г.Дзержинск ул. Попова д.32"А"***

***+7(8313) 39-15-70***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |
| --- | --- |
| **Принято:**на педагогическом совете №1 | **Утверждаю:**заведующая МБДОУ "Детский сад №97"Леонтьева М.В. |
| Протокол №1 от "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_2018г | "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_2018г |

**Рабочая программа по обучению детей дошкольного возраста**

 **(3-7 лет) плаванию**

Автор-составитель:

 инструктор по ФК

 Киричек А.С.

Дзержинск, 2018

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**
	1. Пояснительная записка
	2. Цели и задачи
	3. Принципы
	4. Характеристика возрастных особенностей детей
	5. Оценка эффективности образовательной деятельности.
2. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

2.1 Организация и проведение ОД

 2.1 Календарно-тематическое планирование.

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

 2.3 Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**
	1. Список литературы.
	2. Методическое обеспечение рабочей программы
	3. Материально-техническое обеспечение и оборудование.

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

**1.1 Пояснительная записка.**

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных сохраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Данная адаптированная программа составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность, является приоритетной. Поэтому главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

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

Неудивительно, что все стремятся поближе к прохладе - воде. Важно научить детей безопасности на воде, элементарным способам плавания и дыханию.

 В осенне – зимний период недостаток солнечного света ограничивает возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом этих особенностей , в нашем дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа. Дополнительно к занятиям физической культурой в нашем саду включены занятия по плаванию в закрытом бассейне в осенне – зимний период. Данные процедуры способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике плоскостопия и ОРВИ. Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка.

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

**Задачи** программы:

*Оздоровительные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;

- укреплять здоровье ребенка;

- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;

- формировать правильную осанку.

*Образовательные:*

- формировать двигательные умения и навыки;

- формировать знания о здоровом образе жизни;

- формировать знания о способах плавания.

*Воспитательные:*

- воспитывать двигательную культуру;

- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость,

настойчивость, уверенность в себе;

- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

**1.2 Цели и задачи в соответствие с возрастом.**

**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.

**1.3 Принципы** обучения.

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием даютбольший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

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

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

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

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

**1.4 Характеристика возрастных особенностей детей.**

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человекапо своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированыплохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а самисокращения 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 соответствие 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, небегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры на воде, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т. д; бег: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д.; прыжки: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети 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 закрепленные 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 требованияпрограммы 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 непродолжительноговремени, тем самым получая представление о выталкивающейподдерживающей 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 сушеили в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладениянавыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого годажизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразныеигры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинствомупражнений 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 возрастаплаванию, уделяется большое внимание формированию правильных навыков.Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они неразрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильносформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняютсянеэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Помнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в водедолжны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытымиглазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнятьупражнение « поплавок» (3-4раза); с помощью взрослого лежать на спине.При таком подходе уже в средней группе выполняются требованияпрограммы 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. Виграх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детейстаршей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются безподдержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне толькопри разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения сзадержкой 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 прорабатываютсявсе плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаваниюсохраняется 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 можноначинать раньше.

**Четвёртый год обучения.**

**Подготовительная группа.**

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детскомсаду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если 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).

**1.5 Оценка эффективности образовательной деятельности.**

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

**2 младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Свободноепередвижениепо дну бассейна(ходьба, прыжки, бег) | Выдохи вводу. | Погружениев воду сголовой. | Доставаниеигрушексо днабассейна. |
| **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 вводу | Погружениев воду сголовой | Доставаниеигрушек соднабассейна | «Звезда»на груди илиспине | Скольжениена грудиили спине |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

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 | Доставаниеигрушексо днабассейна | «Звезда»на груди | «Звезда»на спине | «Поплавок» | Скольжениена груди(с работойног) | Скольжениена спине(с работойног) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

.

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 | Скольжениена груди | Скольжениена спине | «Кроль»на груди | «Крольнаспине |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

**Планируемые результаты освоения программы*:***

- знания об основных правилах безопасности поведения на воде;

-знания о правилах личной гигиены и основах здорового образа жизни,

 - погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

- плавать способом «кроль» («брасс»- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

**Дети имеют представление:**

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

- о водных видах спорта.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**.

2. 1 Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ОД по плаванию

Программа предусмотрена для детей всех детей групп дошкольного возраста (3-7лет) и включает в себя: для младшего возраста 36 занятия, для среднего возраста 36 занятий, для старшего возраста 36 занятий и 36 занятий для подготовительной группы (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.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале , расположенных в здании МБДОУ «Детский сад №97»

Для дополнительного оздоровления дошкольников проводятся оздоровительно-профилактические комплексы с использованием сауны, расположенной в бассейне дошкольного учреждения.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. 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 сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

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

Таблица 2

Длительность ОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количествоподгрупп | Число детейв подгруппе | Длительность занятий, мин. |
| в одной подгруппе | во всей группе |
| Младшая | 2 | 8-10 | от 10-15 до 20 | от 20-30 до 40-60 |
| Средняя | 2 | 10-12 | от 15-20 до 25-30 | от 30-40 до 50-60 |
| Старшая | 2 | 10-12 | от20-25 до 30 | от 40 до 60 |
| Подготовительнаяк школе | 2 | 10-12 | От 25 до 30 | От 50 до 60 |

Таблица 3

Распределение количества ОД по плаванию в разных возрастных группах

на учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество занятий | Количество часов |
| в неделю | в год | в неделю | в месяц | в год |
|  Младшая  | 1 | 36 | 15мин | 1 | 9 |
| Средняя  | 1 | 36 | 20мин | 1час 20мин | 12 |
| Старшая  | 1 | 36 | 30мин | 2часа | 18 |
| Подготовительнаяк школе | 1 | 36 |  30мин | 2часа | 18 |

Таблица 4

Продолжительность и распределение количества

развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастнаягруппа | Количествопроведения | Продолжительностьпроведения |
| развлечение | праздник | развлечение | праздник |
|  Младшая  | 1 раз в месяц |  | 15-20 мин |  |
| Средняя  | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 20 мин | 45 мин |
| Старшая  | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 25-30 мин | до 1 часа |
| Подготовительная к школе | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 40 мин | до 1 часа |

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

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

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность 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 образовательной деятельности, 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 ОД 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 контролируетсясанэпидстанцией.

Таблица 5

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Температураводы (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубинабассейна (м) |
| Младшая | + 30… +320С | +26… +280С | 0,4-0,5 |
| Средняя | + 28… +290С | +24… +280С | 0,7-0,8 |
| Старшая | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |
| Подготовительнаяк школе | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |

1.5.Обеспечение безопасности ОД 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 толькос разрешения преподавателя.
* Проводить поименно перекличку 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.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

* Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
* Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
* Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
* При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
* При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
* Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

*Структура проведения занятий.*

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

*Занятие состоит из 3 частей:*

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в

воде);

- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для

обучения плаванию);

- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

*Прогнозируемый результат:*

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;

- сформированное эмоциональное отношение 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 ДОУ;

- оформление стендов в группах по результатам оценки эффективности НОД;

- оформление фотовыставок в течение года.

* 1. **Календарно-тематическое планирование**

**2 младшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Задачи. | Кол-возанятий. |
| **Сентябрь** | 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. | 1 |
| 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. | 1 |
| 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельноокунаться, не бояться брызг. | 1 |
| **Октябрь** | 1. Обучать передвижениям в воде, держась за поручень или руки инструктора | 1 |
| 2. Учить дуть на воду, сделав губы трубочкой, гладить воду по поверхности. 3. Обучать упражнениям на погружение лица в воду4. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. | 111 |
| **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 воде, опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении. | 11 |
| **Декабрь** | 1. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортикак 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 вводе, 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 |
| **Сентябрь** | 1.Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. | 1 |
| 2.Посещение занятия по плаванию в старшей группе. | 1 |
| 3.Приучать детей входить в воду , самостоятельно окунаться, не бояться брызг. | 1 |
| 4.Обучать передвижениям в воде. | 1 |
| 5.Продолжатьобучать упражнениям на погружение лица в воду. | 1 |
| 6.Обучать передвижениям по дну бассейна(глубина по грудь) от одного бортика к другому; действовать организованно, не мешать друг другу. | 1 |
| 7. Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому парами, держась за руки; воспитывать смелость. | 1 |
| 8.Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. | 1 |
| **Октябрь** | 1.Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. | 1 |
| 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей. | 1 |
| 3. Обучать открыванию глаз в воде (рассматривать предметы под водой). | 1 |
| 4-5. Обучать погружению в воду с передвижением (скольжением) на груди. | 2 |
| 6-7. Обучать свободно лежать на воде на груди («медуза»), всплывать («поплавок»). | 2 |
|  | 8. Обучать свободно лежать на спине, разучивать движения ногами, как при плавании кролем (на суше и в воде); воспитывать у детей инициативу. | 1 |
| **Ноябрь** | 1.Продолжать упражнять в умении делать продолжительный выдох в воду с полным погружением лица; учитьсвободно передвигаться в воде и ориентироваться под водой. | 1 |
| 2-3. Обучать скольжению (толчок двумя ногами) на груди. | 2 |
| 4-5. Обучать скольжению на спине. | 2 |
| 6-7. Продолжать обучать работе ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 2 |
| 8. Ознакомить с движением ног в скольжении. | 1 |
| **Декабрь** | 1.Продолжать упражнять в умении делать продолжительный выдох в воду с полным погружением головы. | 1 |
| 2. Закреплять навык открывания глаз под водой и умение ориентироваться ( под водой и на воде). | 1 |
| 3-4. Продолжать обучать передвижениям в воде в разном направлении , не мешая друг другу. | 2 |
| 5-6. Обучать скольжению с поворотом в воде («винт»). | 2 |
| 7-8. Продолжать обучать работе ног, как при плавании кролем ( на суше и в воде); приучать внимательно слушать педагога и действовать организованно. | 2 |
| **Январь** | 1.Закреплять умение свободно лежать на воде (на груди и спине). | 1 |
| 2-3. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость. | 2 |
| 4-5. Обучать движению ног в скольжении, как при плавании кролем с опорой. | 2 |
| 6. Продолжать обучать передвижениям в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; воспитывать организован-ность. | 1 |
| **Февраль** | 1.Разучивать скольжение на спине. | 1 |
| 2-3. Ознакомиться с движением ног на спине, держась за поручень. | 2 |
| 4-5. Закреплять навык лежания на воде («медуза», «звезда»). | 2 |
| 6-7. Закреплять навык выдоха в воду в скольжении, открывать глаза под водой. | 2 |
| 8. Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. | 1 |
| **Март** | 1-2.Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде в положении стоя). | 2 |
| 3. Обучать делать выдохи в воду сериями по 3-5 раз. | 1 |
| 4. Закреплять умение передвигаться в воде, преодолевая препятствия. | 1 |
| 5-6. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. | 2 |
| 7-8. Разучивать движения ногами в скольжении на спине, лёжа на опоре. | 2 |
| **Апрель** | 1-2.Обучать передвижению по дну бассейна в положении стоя с выполнением гребковых движений руками. | 2 |
| 3-4. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием у опоры на месте. | 2 |
| 5-6. Совершенствовать умение скользить на спине. | 2 |
| 7-8. Продолжать обучение движению ногами в скольжении с опорой на груди и на спине. | 2 |
| **Май** | 1-2.Учиться достигать ритмичных беспрерывных движений ногами у опоры и в скольжении (на спине и на груди). | 2 |
| 3-4. Ознакомить детейс упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом; совершенствовать скольжение на спине и на груди. | 2 |
| 5-6. Контроль приобретённых навыков. | 2 |

**Старшая группа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Задачи | Кол-во занятий |
| **Сентябрь** | 1.Рассказать детям о пользе плавания, вспомнить вместе правила поведения в бассейне и основы личной гигиены. | 1 |
| 2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе. | 1 |
| 3-4. Осваивать различные движения в воде (ходьба в разных направлениях с разным положением рук), самостоятельно входить в воду, не бояться брызг. | 1 |
| 5-6. Вспомнить приобретённые навыки плавания в средней группе: погружение с головой в воду, свободное лежание на воде (на спине и на груди). | 1 |
| 7-8. . 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 . | 1 |
| **Октябрь** | 1.Совершенствовать всплывание и лежание на воде на груди («звезда», «поплавок»). | 1 |
| 2-3. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем с опорой.  | 1 |
| 4-5. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| 6-7. Продолжать обучать выдохам в воду сериями по 3-5 раз (у неподвижной опоры). | 1 |
| 8. 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. | 1 |
| **Ноябрь** | 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде на спине («звезда», «поплавок»). | 1 |
| 2-3. 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 |
|  | 4-5. Совершенствовать работу ног в скольжении (на груди и на спине), следить, чтобы колени были слегка согнуты, носки оттянуты.  | 1 |
| 6-7. Обучать движению рук, как при плавании кролем; следить, чтобы плечи не были сильно напряжены, а руки были выпрямлены. | 1 |
| 8. Уменьшать поддерживающую опору-одна рука впереди с опорой (доска, игрушка), а другая рука вытянута вдоль туловища. | 1 |
| **Декабрь** | 1-2.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 |
| 3-4. Совершенствовать работу рук, как при плавании кролем (на суше), следить за качеством движения (движения должны быть мягкими, плавными, неторопливыми, ритмичными). | 1 |
| 5-6. Разучивание движений рук в воде на глубине по грудь. | 1 |
| 7-8. 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. | 1 |
| 3-4. Обучать движению рук в сочетании с дыханием (положение в воде- стоя, нагнувшись вперед). | 1 |
| 5-6. Обучать умению сочетать работу рук и ног с дыханием (на груди). | 1 |
| **Февраль** | 1-2.Обучать движению ног в скольжении на спине (отталкиваться от стенки бассейна) – руки вдоль туловища. | 1 |
| 3-4. 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). | 1 |
|  | 5-6. Совершенствовать всплывание, лежание на воде; совершенствовать выдохи в воду сериями. | 1 |
| 7-8. 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). | 1 |
| 3-4. Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании у подвижной опоры (на груди и на спине). | 1 |
| 5-6. Обучать плаванию стилем кроль на груди и на спине | 1 |
| 7-8. Совершенствовать умение сочетать плавательные движения с дыханием; развивать координацию. | 1 |
| **Апрель** | 1-2.Совершенствовать технику работы рук и ног, как при плавании кролем на груди в скольжении. | 1 |
| 3-4. Обучать плаванию стилем кроль на груди и на спине с поддерживающими средствами. | 1 |
| 5-6. Обучать плаванию стилем кроль на груди и на спине без поддерживающих средств. | 1 |
| 7-8. 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. | 1 |
| 3-4. Совершенствовать умение сочетать дыхание с плавательными движениями. | 1 |
| 5-6. Контроль приобретенных навыков. | 1 |

**Подготовительная группа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Задачи | Кол-во занятий |
| **Сентябрь** | 1.Напомнить детям о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне, об основах личной гигиены. | 1 |
| 2. Вспомнить технику плавания на груди и на спине (на суше) с работой рук в сочетании с дыханием (на воде). | 1 |
| 3-4. Развивать силу, координацию, умение ориентироваться в воде (ОРУ на суше и в воде). | 1 |
| 5-6. Вспомнить приобретенные навыки плавания, полученные в старшей группе. | 1 |
| 7-8. Вспомнить приобретенные навыки плавания, полученные в старшей группе. | 1 |
| **Октябрь** | 1.Закреплять всплывание и лежание на воде («поплавок», «звезда») | 1 |
| 2-3. Закреплять скольжение на груди и на спине. | 1 |
| 4. Обучать способам помощи уставшему на воде товарищу, обучать простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (ЧСС, осмотр кожных покровов). | 1 |
| 5-6. Обучать дыханию с поворотом головы вправо-влево (на суше и на воде) у опоры. | 1 |
| 7-8. Обучать согласованному движению ног и дыхания способом кроль на груди. | 1 |
| **Ноябрь** | 1-2.Обучать дыханию с поворотом головы вправо и влево у опоры. | 1 |
| 3-4. Обучать согласованному движению ног и дыхания способом кроль на спине. | 1 |
| 5-6. Обучать согласованному движению рук и дыхания способом кроль на груди. | 1 |
| 7-8. Обучать согласованному движению рук и дыхания способом кроль на спине. | 1 |
| **Декабрь** | 1.Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| 2-3. Закреплять скольжение на груди и на спине, следить за дыханием во время скольжения. | 1 |
| 4-5. Обучать согласованному движению ног и дыхания способом кроль на груди и на спине. | 1 |
| 6-7. Обучать согласованному движению рук и дыхания способом кроль на груди и на спине. | 1 |
| 8. Обучать дыханию с поворотом головы вправо и влево в скольжении. | 1 |
| **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. | 1 |
| 5-6. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на спине. | 1 |
| **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). | 1 |
| 5-6. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на спине с поворотом головы на вдохе (4-5 м). | 1 |
| 7-8. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. | 1 |
| **Март** | 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 (7-8 м). | 1 |
| 5-6. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на спине с поворотом головы на вдохе (7-8 м). | 1 |
| 7-8. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. | 1 |
| **Апрель** | 1.Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. | 1 |
| 2. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| 3-4. Совершенствовать технику согласованного движения рук и ног с дыханием (поворот головы вправо-влево на вдохе) 7-8 м на груди. | 1 |
| 5-6. Совершенствовать технику согласованного движения рук и ног с дыханием 7-8 м на спине. | 1 |
| 7-8. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. | 1 |
| **Май** | 1.Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. | 1 |
| 2. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| 3-4. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. | 1 |
| 5-6. Контроль приобретенных навыков. | 1 |

**2.2. 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, врассыпную.

- Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными

игрушками (плавающими, тонущими, надувными) .

- Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие

ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой,

задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на

воду.

- Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка»,

«Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар»,

«Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).

- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку»,

«быстрые лодочки» и др.

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

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

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

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

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

**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 плательную 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».

**2.3 Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.**

**Формы взаимодействия с родителями:**

* + - * Консультации;
			* Выступления на родительских собраниях на группах;
			* Оформление информационных листков на группах;
			* Участие в родительском клубе «Экология души».

**Темы вступлений**

1. Поддержание интереса к физической культуре и спорту к плаванию. Советы доктора Айболита.
2. «Чтобы ребёнок рос здоровым». Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей.
3. «Культура поведения: правила и привычки», «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
4. Мастер-классы. Овладение практическими навыками закаливания детей в домашней обстановке «Секреты Ильи Муромца».
5. Достижение позитивной открытости по отношению к родителям: «Здоровый ребенок - счастливая семья», «Азбука здоровья», «Традиции здоровья в нашей семье».
6. «Знакомим с ФГОС дошкольного образования», «Актуальные проблемы дошкольного образования», «Физическая и психологическая готовность ребенка к обучению в школе».

**III .ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ.**

* 1. **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.Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.

* 1. **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.

**3.3 Методическое обеспечение рабочей программы**

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