

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №47» города Чебоксары Чувашской Республики

РАССМОТРЕНА

педагогическим советом

протокол от 09 сентября 2024 года № 2

УТВЕРЖДЕНА

И. о. заведующего МБДОУ «Детский

сад № 47» г. Чебоксары

приказ от 09 сентября 2024 г. № 84-о

**Дополнительная образовательная программа по физическому
развитию (плавание)
«Дельфинчик»
для детей от 4 до 7 лет**

Составитель:

Симакова Джамиля Шайнуровна -
руководитель кружка «Золотая рыбка»,
инструктор по плаванию.

г. Чебоксары
2024

Содержание

1.Целевой раздел рабочей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста
- 1.3. Цели и задачи реализации рабочей программы
- 1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы
- 1.5. Диагностика плавательных умений и навыков
- 1.6. Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел

- 2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста
- 2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам
- 2.3. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование по возрастным группам)
- 2.4. Взаимодействие с семьей
- 2.5. План развлечений

3. Организационный раздел

- 3.1. Организация НОД
- 3.2. Условия реализации программы
- 3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

Список используемой литературы

Приложение 1

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 основе ООП дошкольного образования ГБДОУ №17, и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.)
- Федеральный закон «Об образовании в РФ»
- СанПиН 2.4.1.3049 - 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г).

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 чётко 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:

- средней
- старшей
- подготовительной.

Срок реализации программы: 2018-2021 учебный год (сентябрь 2018 - май 2021 года).

1.2. 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 4 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.

1.3. Цель и задачи реализации 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.

1.4. 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 способствование 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).

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.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние (Вдох-выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и

Скольжение	ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую 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 в детском саду разнообразное, яркое, интересное, удобное в обращении и самое главное безопасное. Бассейн оформлен таким образом, чтобы вызывать ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

1.5. Диагностика плавательных умений и навыков.

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

Протокол диагностики навыков плавания.

Средняя группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Передвижение в воде	Лежание на спине с вспомогательным инвентарем	Лежание на груди с вспомогательным инвентарем	Погружение головы в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду

Старшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду (на задержке дыхания - «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди «звезда»	Лежание на спине «звезда»	Скольжение на груди упр. «стрелочка» с опорой

Подготовительная группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди «стрелочка»	Скольжение на спине «стрелочка»	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.

Методика проведения диагностики.

Передвижение в воде для средней группы.

Выполнять ходьбу по бассейну без страха, уметь ходить в разных направлениях, в полуприсяде, спиной вперед, змейкой, держась за руки, поднимая высоко колени и т.д.

Уровни освоения:

высокий – свободное передвижение в воде, нет страха к воде;

средний – свободное передвижение по мелкой части бассейна, страх к глубокой части бассейна;

низкий - боится воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине с вспомогательным инвентарем средняя группа.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - стороны, ноги - врозь (прямые), голова лежит в воде на уровне ушей.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний – лежит, но меньше 5-7 сек. на воду;

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

Лежание на груди с вспомогательным инвентарем средняя группа.

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, но меньше 5-7 сек. на воду;

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

Лежание на груди для старшей группы.

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 для старшей группы.

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).

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.

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

Средняя группа.

Средний 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 с надувными;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Старшая группа.

К старшей 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 безопасном положении. Двигательные навыки, приобретенные в среднем дошкольном 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);
- выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

подготовительная группа.

К подготовительной 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.

2. Содержательный раздел.

2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы

ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более 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 является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

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

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

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

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

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

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

2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.

Основные цели обучения дошкольников плаванию:

1. Содействие оздоровлению и закаливанию.
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.
3. Формирование первоначальных навыков плавания.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Средняя группа.

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Привить интерес, любовь к воде.
3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.);
4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.
5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.

6. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Старшая группа.

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.
3. Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.
4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Подготовительная группа.

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем кроль на груди, спине.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

2.3. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование по группам).

Средняя группа.

Месяц	Неделя	Содержание работы (Задачи)
Октябрь	I Неделя	1. Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды. 2. Обучать элементарным ОРУ на суше. 3. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.
	II Неделя	1. Познакомить детей со свойствами воды. 2. Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству). 3. Воспитывать интерес к водной среде. 4. Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	III Неделя	1. Формировать умение передвигаться, не толкаясь и не мешая друг другу. 2. Развивать координацию движений. 3. Вызвать желание заниматься плаванием.
	IV	1. Упражнять в передвижении шагом разных направлений. 2. Развивать равновесие, координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
ноябрь	I Неделя	1. Формировать умение самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться, одеваться. 2. Развивать умение самостоятельно подниматься и спускаться по

		ступенькам в бассейн. 3. Воспитывать чувство уверенности.
	II Неделя	1. Формировать умение передвигаться в воде шагом и бегом в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды. 2. Развивать умение самостоятельно входить в воду, погружаться, не боясь брызг. 3. Воспитывать чувство радости от игр в водной среде.
	III Неделя	1. Упражнять в ходьбе от одного бортика к другому самостоятельно. 2. Развивать умение двигаться в разных направлениях, ускоряя или замедляя темп. 3. Воспитывать интерес к играм с плавающими игрушками.
	IV Неделя	1. Продолжать упражнять передвигаться в воде в разных направлениях, погружаться в воду, не боясь брызг. 2. Развивать умение переходить от одного бортика к другому, энергично разгребая воду руками. 3. Воспитывать чувство уверенности при выполнении упражнений в воде.
Декабрь	I Неделя	1. Формировать умение принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Развивать чувство равновесия при передвижении в воде шагом, бегом, прыжками. 3. Воспитывать умение действовать по сигналу.
	II Неделя	1. Обучение погружения лица в воду с задержкой дыхания. 2. Развивать умение выполнять разные виды движений в воде в разных направлениях. 3. Воспитывать интерес к занятиям в воде.
	III Неделя	1. Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди и спине). 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой, задерживая дыхание. 2. Развивать умение принимать горизонтально положение в воде, опираясь на руки. 3. Воспитывать радость от совместных игр в воде.
Январь	I Неделя	1. Упражнять в передвижении по дну бассейна в горизонтальном положении с упором на руки. 2. Развивать умение передвигаться на разной глубине, меняя направление. 3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.
	II Неделя	1. Формировать умения выполнять движения руками в воде делая выдох в воду. 2. Развивать умения погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	III Неделя	1. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры. 2. Приучать смело погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду. 3. Воспитывать радость от совместных игр.
	IV Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Развивать умения выполнять гребковые движения руками в воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.

Февраль	I Неделя	1. Формировать умения всплывать и лежать на воде. 2. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий. 3. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	II Неделя	1. Упражнять погружение в воду с выдохом. 2. Развивать умения выполнять гребковые движения руками в воде. 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	III Неделя	1. Упражнять в открывании глаз под водой. 2. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать выдоху в воду. 3. Воспитывать интерес занятием по плаванию.
	IV Неделя	1. Упражнять в выполнении движений прямых ног с опорой на прямые руки. 2. Развивать умение действовать по сигналу, выполнять движения согласованно. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
Март	I Неделя	1. Упражнять открывать глаза под водой. 2. Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду. 3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	II Неделя	1. Учить лежать на спине. 2. Развивать умение выполнять движения руками и ногами в воде. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	III Неделя	1. Формировать умения всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение делать энергичный выдох в воду. 3. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	IV Неделя	1. Ознакомить со скольжением на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.
Апрель	I Неделя	1. Упражнять в скольжении на груди с опорой на плавательную доску. 2. Развивать умение всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать самостоятельность и активность при передвижении в воде.
	II Неделя	1. Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках - доска, надувной круг), с движением ног при скольжении. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений в воде.
	III Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Развивать умение ориентироваться в воде. 3. Воспитывать интерес к действиям в воде.
	IV Неделя	1. Упражнять в выполнении движений прямыми ногами, держась за доску. 2. Развивать умение скользить на груди с доской в руках. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
Май	I Неделя	1. Упражнять в скольжении по поверхности воды, с опусканием головы в воду. 2. Развивать умение выполнять движения в быстром и медленном темпе. 3. Воспитывать активность при передвижении в воде.

	II Неделя	1.Формировать умение работы ног кролем. 2.Развивать умения делать энергичный выдох в воду. 3.Воспитывать уверенность при упражнениях на воде.
	III Неделя	1.Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV Неделя	1.Упражнять в передвижении по воде в разных направлениях. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать чувство радости от занятий в воде.

Старшая группа.

Месяц	Неделя	Содержание работы (Задачи)
Октябрь	I неделя	1. Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены. 2. Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве. 3. Воспитывать организованность.
	II неделя	1. Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры. 2. Учить работе ног как при плавании кролем. 3. Провести мониторинг плавательных способностей детей. 4. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	III неделя	1.Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду. 2. Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения). 3. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.
	IV неделя	1.Упражнять в выполнении вдоха-выдоха в воду, задерживать дыхание. 2.Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг,) при помощи движений ног кролем. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
Ноябрь	I неделя	1.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. 2.Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде. 3. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность.
	II неделя	1. Упражнять в разных способах передвижения по воде со сменой направления. 2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.

	III неделя	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 2. Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении. 3. Воспитывать интерес к совместным действиям.
	IV неделя	1. Упражнять в выполнении гребковых движений руками в воде. 2. Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль. 3. Воспитывать доброжелательность друг к другу.
Декабрь	I неделя	1. Закреплять умение работы ног при плавании кроль на груди и спине. 2. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры. 3. Воспитывать самостоятельность, выдержку.
	II неделя	1. Упражнять в погружении в воду с открытыми глазами, скольжение под водой, отыскивая предметы. 2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	III неделя	1. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 2. Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV неделя	1. Упражнять в выполнении энергичного толчка двумя ногами в скольжении. 2. Развивать умение скользить по поверхности воды, сохраняя горизонтальное положение. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
Январь	I неделя	1. Упражнять в скольжении на груди. 2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	II неделя	1. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры. 2. Развивать силу толчка, координацию движений. 3. Воспитывать интерес к плавательным упражнениям.
	III неделя	1. Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. 2. Упражнять в скольжении с предметом в руках. 3. Воспитывать активность, самостоятельность.
	IV неделя	1. Упражнять в умении всплывать и лежать на воде. 2. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
Февраль	I неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой, всплывание. 2. Развивать умение скользить по воде с предметом в руках. 3. Воспитывать стремление к выполнению упражнений.
	II неделя	1. Упражнять в скольжении на груди в сочетании с движениями ног. 2. Развивать умение задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	III неделя	1. Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 2. Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.

	IV неделя	1. Упражнять в гребковых движениях руками в воде. 2. Развивать умение действовать по сигналу, выполнять движения согласованно. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
Март	I неделя	1. Упражнять в умении открывать глаза под водой. 2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду. 3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	II неделя	1. Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»). 2. Развивать умение скользить на груди без предмета. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	III неделя	1. Выполнять упражнения, помогающие всплыванию. 2. Совершенствовать умения всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать интерес к действиям в воде.
	IV неделя	1. Упражнять в скольжении на груди с последовательной работой ног. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания и скольжением. 3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.
Апрель	I неделя	1. Формировать умение выполнять гребковые движения руками. 2. Развивать умение всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать самостоятельность и активность при передвижении в воде.
	II неделя	1. Упражнять в выполнении продолжительного выдоха в воду. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать самостоятельность и активность при передвижении в воде.
	III неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Развивать умение ориентироваться в воде. 3. Воспитывать интерес к действиям в воде.
	IV неделя	1. Упражнять в выполнении движений прямыми ногами, держась за доску. 2. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
Май	I неделя	1. Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. 2. Развивать умение выполнять движения в быстром и медленном темпе. 3. Воспитывать активность при передвижении в воде.
	II неделя	1. Совершенствовать умение всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение делать энергичный выдох в воду. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
	III неделя	1. Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV неделя	1. Закрепить пройденный материал. 2. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

		3 Воспитывать чувство радости от занятий в воде.
--	--	--

Подготовительная группа

Месяц	Неделя	Содержание работы (Задачи)
Октябрь	I неделя	1. Закрепление правил поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены. 2. Рассказать (напомнить) о способах плавания. 3. Воспитывать организованность.
	II неделя	1. Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 2. Отрабатывать правильность работы ног как при плавании кролем. 3. Провести мониторинг плавательных способностей детей. 4. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	III неделя	1. Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой») 2. Вспомнить передвижение по бассейну с подвижной опорой (плавание на спине + работа ног). 3. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.
	IV неделя	1. Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской. 2. Работа ног при плавании кролем. 3. Воспитывать положительное отношение к занятиям.
Ноябрь	I неделя	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. 2. Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	II неделя	1. Продолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «Стрелочкой») 2. Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой. 3. Воспитывать самостоятельность.
	III неделя	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 2. Закрепить умения гребковых движений рук (как при плавании способом кроль). 3. Воспитывать интерес к совместным действиям.
	IV неделя	1. Упражнять в выполнении гребковых движений руками в воде. 2. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. 3. Приучать действовать по сигналу педагога.
Дек абрь	I неделя	1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения. 2. Закреплять умение работы ног при плавании кроль на груди и спине. 3. Воспитывать самостоятельность, выдержку.

	II неделя	1. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений). 2. Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	III неделя	1. Совершенствовать навык плавания на спине с подвижной опорой . 2. Ознакомить с движением ног при плавании способом брасс у неподвижной опоры. 3. Развивать выносливость.
	IV неделя	1. Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры. 2. Развивать умение скользить по поверхности воды, сохраняя горизонтальное положение. 3. Воспитывать организованность, внимательность.
Январь	I неделя	1. Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры. 2. Повторение умений всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	II неделя	1. Учить движениям рук стилем кроль на груди с подвижной опорой. 2. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры 3. Воспитывать интерес к плавательным упражнениям.
	III неделя	1. Продолжить совершенствование скольжение на груди, спине. 2. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине держась за опору 3. Воспитывать активность, самостоятельность.
	IV неделя	1. Упражнять в умении всплывать и лежать на воде. 2. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине держась за опору. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
Февраль	I неделя	1. Упражнять в согласовании рук и ног способом кроль. 2. Ознакомить с движением рук способом брасс. 3. Воспитывать стремление к выполнению упражнений.
	II неделя	1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения, передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Упражнять в согласовании рук и способом кроль при помощи подвижной опоры. 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	III неделя	1. Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 2. Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за опору). 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
	IV неделя	1. Учить движениям рук способом брасс. 2. Развивать умение действовать по сигналу, выполнять движения согласованно. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
Март	I неделя	1. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой. 2. Развивать умение задерживать дыхание на длительное время. 3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	II неделя	1. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой). 2. Совершенствовать умение скользить на груди без предмета. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.

	III неделя	1. Отрабатывать правильность движений ног способом брасс. 2. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. 3. Воспитывать интерес к действиям в воде.
	IV неделя	1. Учить плавать способом кроль на груди и спине без опоры. 2. Отрабатывать правильность движений ног способом брасс. 3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.
Апрель	I неделя	1. Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Развивать умение всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать самостоятельность и активность при передвижении в воде.
	II неделя	1. Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать самостоятельность и активность при передвижении в воде.
	III неделя	1. Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом кроль на груди. 2. Развивать умение ориентироваться в воде. 3. Воспитывать интерес к действиям в воде.
	IV неделя	1. Учить движения рук и ног способом кроль груди в полной координации. 2. Развивать умение работы ног стилем брасс. 3. Воспитывать инициативу и находчивость.
Май	I неделя	1. Совершенствовать плавание кролем на груди и спине. 2. Развивать умение выполнять ныряния с задержкой дыхания. 3. Воспитывать активность при передвижении в воде.
	II неделя	1. Совершенствовать плавание кролем на груди и спине. 2. Развивать умение делать энергичный выдох в воду. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
	III неделя	1. Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV неделя	1. Закрепить пройденный материал. 2. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей. 3. Воспитывать чувство радости от занятий в воде.

2.4. Взаимодействие с семьей.

Перспективный план проведения консультаций с родителями.

№п/п	тема консультации	группа	месяц
1	«Что должны знать родители перед первым посещением бассейна»	Средние группы	сентябрь
2	«Плавание для дошколят»	Средняя группа №1	октябрь
3		Средняя группа №2	ноябрь
4		Средняя группа №3	декабрь
5		Средняя группа №4	январь
6	«Плавание — жизненно необходимый навык!»	Группа ОНР	февраль
7	«Плавание — дело семейное!»	Старшая группа	март
8	«Плавание как средство повышения иммунитета»	Подготовительные группы	апрель
9	«Безопасность на воде»	Все группы	май

2.5. Перспективный план

Развлечений на воде на 2018-2019 учебный год.

Дети (Воспитатели)	Октябрь	Декабрь	Февраль	Апрель
Средняя группа №1 Средняя группа №2 Средняя группа №3 Средняя группа №4	«Знакомство с водой»	«Снеговик в гостях»	«Весёлые старты»	«Путешествие к Нептуну»
Стар. гр №1 Подготовительная группа №1, 2,3 Компенсирующие	«Осенний старт на воде»	«Весёлая встреча со снеговиком»	«Весёлые старты»	«Путешествие к Нептуну»

3. Организационный раздел.

3.1. Организация НОД.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня.

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

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

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
средняя	8-10	20
старшая	8-10	25
подготовительная	8-10	30
ОНР, ЗПР	Индивидуально	25

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий	
	в неделю	в год
Средняя	1	32
Старшая	1	32
Подготовительная	1	32

Сетка занятий

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 группа (средняя № 1)					9.00-9.20 9.30-9.50
2 группа (средняя №2)				9.00-9.20 9.30-9.50	
3 группа (средняя №3)				10.30-10.50 11.00-11.20	
4 группа (средняя №4)			9.00-9.20 9.30-9.50		
5 группа (старшая 1)		16.00-16.25 16.35-17.00			
6 группа (подгот №1)		10.10-10.40 10.50-11.20			
7 группа (подгот №2)	10.10-10.40 10.50-11.20				
8 группа (подгот №3.)					10.10-10.40 10.50-11.20
группа ОНР			10.10-10.40 10.50-11.20		
группа ЗПР					16.00-16.25 16.35-17.00

3.2. Условия реализации программы.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в раздевалке (°C)	t воздуха в зале (°C)	t воздуха в бассейне (°C)	t воды (°C)
26-27	20-22	29-30	29-31

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки, спасательные жилеты, лопатки, колобашки и т.д.),
- мелкие игрушки из плотной резины, не тонущие и тонущие, для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде,
- обручи для упражнений в воде.

3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 10 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

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

Разминка на суше (средняя группа)

(занятия 1 - 8)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).
2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).
3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперёд-назад - 3-4 взмаха.
4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4раза).
5. «Моем носики» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п. (4раз).
6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей, согнутых в локтях, рук (3-4раза).
7. Ходьба.

(занятия 9 – 17)

1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.)
2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).
3. «Маленькие - большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).
4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р.).
5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.
6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5раз).
7. Ходьба «Лошадки».

(занятия 18 - 26)

1. Ходьба по массажному коврику (30с.).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.).
3. Обычная ходьба (20с.).
4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.).
5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).
6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4раза).
7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть - полный выдох, выпрямиться (4раза).
8. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).
9. Ходьба.

(занятия 27 - 32)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).

2. Ходьба по массажному коврику (20с.).
3. «Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.).
4. «Моем носики» - см. зан. 1-6.
5. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6раз).
6. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом.
7. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с).
8. Ходьба.

Разминка на суше (старшая группа) **(занятия 1 - 8)**

1. Обычная ходьба (30 с).
2. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 с).
3. Ходьба (20 с).
4. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 раз).
5. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд - выдох, выпрямиться - вдох (4-5 раз).
6. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).
7. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 с).
8. Ходьба (20 с).

(занятия 9 - 17)

1. Ходьба (30 с).
2. Бег (30 с).
3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 раз).
4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 раз).
5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 с).
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 раз).
7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 раз).
8. Ходьба (20 с).

(занятия 18 - 26)

1. Обычная ходьба (30 с).
1. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).
2. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз).
3. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 раз).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).

5. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочерёдно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).

6. Волчок» - прыжки с вращением (30 с).

7. Обычная ходьба (20 с)

(занятия 27 - 32)

1. Ходьба (20 с).

2. Ходьба на носках, пятках (по 15 с).

3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20с).

4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 с).

5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. - повторить 4 раза).

6. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 с).

7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 с).

8. Упражнение на дыхание - и.п.: о.с. 1- присесть, одновременно делая вдох, 2-3- сидеть, задерживая дыхание, 4 - встать, делая выдох (6-8 раз).

9. Ходьба (20 с).

Разминка на суше (подготовительная группа)

(занятия 1- 8)

1. Комбинированная ходьба: 1-4 - обычный шаг, 1-4 - шаг в полуприседе (30 с).

2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).

3. Обычная ходьба (20 с).

4. «Я плаваю» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).

6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 - присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2 - вернуться в и.п. (6 раз).

7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).

8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 - плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. - вдох (6 р).

9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 - опустить голову - выдох носом (4-6 раз).

10. Ходьба (в душ, бассейн)

(занятия 9 - 17)

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).

2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).

3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 - повернуть голову вправо (влево) - вдох, 2 - опустить лицо вниз - выдох (5-6 раз).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 - задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 - одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
8. Приседание «Поплавок» (6 раз).
9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 - подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 - присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 - вернуться в и.п.
10. Ходьба (в бассейн).

(занятия 18 - 26)

1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (10-12 движений).
5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).
6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).
7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 - вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).
8. Ходьба.

(занятия 27- 32)

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).
2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба - марш (15 с).
4. «Потягивание» (см. предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 - 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180⁰ вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - присесть; 2 - выпрямиться прыжком (6 раз).

8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрёстно - ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см. комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

Литература

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.
4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г
7. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб:ГАФК, 1996
8. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001
10. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989
Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990
11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
12. И.Л. Ганчар Плавание - теория и методика преподавания,1998 г.
Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС ,1985г.
1. Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб:Нептун, 1992