

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 48 «Одуванчик» г. Светлоград

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МБДОУ ДС № 48  
«Одуванчик» г. Светлоград  
Протокол № 1 от 29.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ ДС №48  
«Одуванчик» г. Светлоград  
Г.Ф.Воронко  
Приказ № 9.4 от 01.09.2022г.

## **Рабочая программа**

Образовательная область «Физическое развитие»  
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
составлена учетом Федерального государственного  
стандарта дошкольного образования  
на основе примерной  
образовательной программы «От рождения до школы»  
Н. Е. Веракса, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой (2019 г)  
Т.И. Осокина «Как научить детей плавать».  
«Обучение детей плаванию в детском саду».  
Срок реализации программы - 2022-2024учебный год

Составитель программы:  
Инструктор по плаванию  
МБДОУ ДС №48  
«Одуванчик» г. Светлоград  
Николаенко И.И.

г. Светлоград, 2022 год

### **2 Содержание**

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел программы (обязательная часть)</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.1.1.</b>	Цели и задачи рабочей программы	6
<b>1.1.2.</b>	Принципы и подходы к формированию программы	11
<b>1.1.3.</b>	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, воспитывающихся в ДОУ	12

1.2.	Планируемые результаты основания программы (целевые ориентиры)	18
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел программы (обязательная часть)</b>	<b>25</b>
2.1.	Содержание воспитательной-образовательной работы по физическому развитию	25
2.1.1.	Принципы интеграции с образовательными областями по направлению "физическая деятельность"	26
2.1.2.	Содержание психолого-педагогические работы с детьми по возрастам	31
2.1.3.	Формы организации деятельности дошкольников по видам физической деятельности	40
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	44
2.3.	Региональный компонент, ознакомление с региональными особенностями Ставропольского края	51
2.4.	Психолого – педагогические условия реализации программы	52
2.5.	Система взаимодействия детского сада с семьей воспитанника	54
2.6.	Взаимодействие инструктора по плаванию с педагогами ДОУ	58
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>62</b>
3.1.	Культурно - досуговая деятельность	62
3.2.	Организация предметно – пространственной развивающей образовательной среды	63
3.3.	Материально-техническое условия реализации программы	65
3.4.	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	68
<b>IV.</b>	<b>Дополнительный раздел</b>	<b>70</b>
	Краткая презентация к рабочей программе инструктора по плаванию по реализации образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.	70
	Приложение № 1. Циклограмма деятельности инструктора по плаванию	75
	Приложение № 2. Режим работы инструктора по плаванию	78
	Приложение № 3. Примерное расписание ООД.	79
	Приложение № 4. Мониторинг	80
	Приложение №5 Перспективное планирование	86

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа инструктора по плаванию МБДОУ ДС №48 «Одуванчик» г. Светлограда: Николаенко И.И.

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того учтены концептуальные положения используемой в ДОУ основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС ДО.

Рабочая программа для детей средней группы (Далее - Программа) разработана в соответствии с Основной общеобразовательной программой

МБДОУ ДС №48 «Одуванчик» г.Светлоград на 2020-2023 учебный год, в соответствии ФГОС основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года).

Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в определенном возрастном периоде, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-коммуникативному, познавательному речевому и художественно-эстетическому развитию.

В основе разработки программы:

-Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ

-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой., разработанная в соответствии с ФГОС.

-Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (утверждено Постановлением Правительства Российской Федерации от 12.09.2008г. № 666).

-Устав муниципального казенное дошкольное образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида №48 «Одуванчик» города Светлограда.

-Постановление от 15 мая 2013г.№ 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» («Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

Программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программ:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокина «Как научить детей плавать».

- Т.И Осокина «Обучение детей плаванию в детском саду»

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил

### Общие сведения о ДОУ

№	Основные показатели	Полная информация
1	<p>Полное название образовательного учреждения</p> <p>Сокращённое</p>	<p>Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №48 «Одуванчик» г. Светлоград</p> <p>МБДОУ ДС № 48 «Одуванчик» г. Светлоград</p>
2	<p>Юридический адрес</p> <p>Фактический адрес</p>	<p>356530, г.Светлоград ул.Урожайная , 2И</p> <p>356530, г.Светлоград ул.Урожайная , 2И</p>
3	Учредитель	Петровский муниципальный район Ставропольского края
4	Режим работы ДОУ	10,-часовой 30минут, с 7.30 до 18.00 Реализация Программы осуществляется в течение всего времени пребывания детей в ДОУ.
5	Педагогический состав	Николаенко Ирина Ивановна – инструктор по плаванию

**ДОУ осуществляет свою образовательную, правовую, хозяйственную деятельность на основе законодательных нормативных документов:**

-Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №48 «Одуванчик» г. Светлоград

-Лицензия на правоведения образовательной деятельности № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Срок реализации программы 3 года 2022-2024(уч. года)

#### 1.1.1. Цели и задачи рабочей программы

**Цели начального обучения плаванию дошкольников**

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

#### **Задачи обучения.**

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

#### **Работа по обучению детей плаванию включает следующие формы:**

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;
- индивидуальные занятия со способными и одаренными детьми;
- занятия с группой ЛФК с использованием методики обучения плаванию для коррекции осанки.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания

организма детей дошкольного возраста. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое и психическое 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. Тело ребёнка во время плавания находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

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. В МБДОУ ДС №48 «Одуванчик» г.Светлоград физкультурно-оздоровительная направленность является приоритетной. Поэтому главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического и психического развития детей.

#### **Характеристика основных навыков плавания.**

Навык	Характеристика
Нырание	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.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только, статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

### **Цель программы:**

-обучение детей дошкольного возраста плавательным способностям, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.

### **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.

### **Принципы обучения.**

- Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший 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 стал разнообразными 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. Такие формы 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.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.**

**Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:**

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

### **1.1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, воспитывающихся в ДОУ.**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

#### **Младший дошкольный возраст: от 3 до 4**

На четвертый год жизни ребёнок характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать доста точно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туло вице, ног), не сформированна произвольность движений.

#### **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, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, 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. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, 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. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

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 педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершённое (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, 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 (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских

взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **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. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

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

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.

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 образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться.

Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения ОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- хлорирование воды в чаше бассейна;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

### **Структура проведения занятий.**

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).

### **1.2. Планируемые результаты основания программы (целевые ориентиры)**

- 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;

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

### **Мониторинг.**

#### **II младшая группа.**

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

#### К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Попытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

#### **Средняя группа.**

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

#### К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Попытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Попытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

### **Старшая группа.**

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

#### К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
  - Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
  - Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
  - Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
  - Выполнять упражнение «Поплавок».

### **Подготовительная к школе группа**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

#### К концу года дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
  - Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
  - Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
  - Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осмоножка» на длительность лежания.
  - Плавать на груди с работой ног.
  - Попытаться плавать способом на груди и на спине.

### **Система мониторинга достижения планируемых результатов.**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

### **Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.**

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.

Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

**При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.**

3 балла - Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

2 балла - Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

1 балл - Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.



## **2. Содержательный раздел программы**

### **2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

#### **Основные цели и задачи:**

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
4. Формирование правильной осанки.
5. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
6. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
7. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **2.1.1. Принципы интеграции с образовательными областями по направлению «физической деятельности»**

№ п/п	Образовательная область	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста
-------	-------------------------	--

		Содержание	Средства, педагогические методы, формы работы с детьми
1	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>		
	Приобретение опыта в двигательной деятельности детей (упражнения, направленные на развитие координации, гибкости)	*Комплексы упражнений на суше. *Комплексы упражнений в воде. *Специальные упражнения для освоения разных способов плавания. *Особенности способов плавания. *Сведения о физических качествах. *Элементы прикладного плавания.	*Беседы, занятия, подвижные и спортивные игры. *Игры-эстафеты. *Спортивные развлечения и праздники. *Упражнения, игры для ознакомления со свойствами воды. *Упражнения для специальной подготовки. *Использование элементов прикладного плавания. *Разучивание комплексов упражнений на суше. *Диагностирование (для самооценки). *Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания. *Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьесформирующие технологии. *Технологии обучения здоровому образу жизни *Коррекционные технологии: Ритмопластика
	Упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.		
	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.		Подвижные и спортивные игры Релаксация Различные гимнастики Физкультурные занятия Проблемно-игровые занятия Коммуникативные игры Занятия из серии «Здоровье» Самомассаж Технологии музыкального воздействия Сказкотерапия Цветотерапия Психогимнастика Фонетическая ритмика.
	Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)	*Правила поведения на воде. *Свойства воды. *Представления о движениях в воде. *Способы закаливания. *Традиции оздоровления. *Польза плавания. *Строение человека. *Водные виды спорта. *Значение воды в	

		<p>жизни человека.  *Гигиенические навыки, правила.  *Безопасность на воде.  *Спортивные события в своей местности.  *Знаменитые спортсмены.</p>	
2	<p><b>СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ</b>  Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками,</p>	<p>*Положительное отношение к физическим упражнениям и подвижным играм.  *Привычка к здоровому образу жизни.  *Безопасность на воде.  *Спортивные события в своей местности.  *Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>	<p>*Подвижные и спортивные игры.  *Игры-эстафеты.  *Командные соревнования.  *Использование элементов прикладного плавания.  *Реализация проекта «Рисунки на воде».  *Безопасные навыки выполнения физических упражнений при плавании.  *Навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях.</p>
3	<p><b>ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>  Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и</p>	<p>*Свойства воды.  *Польза плавания.  *Строение человека.  *Водные виды спорта.  *Значение воды в жизни человека.  *Спортивные события в своей местности.  *Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>	<p>*Беседы, занятия.  *Игры народов Среднего Урала.  *Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания.</p>

	творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы.		
4	<b>РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ</b>	*Интегрированные занятия с логопедом. *Формирование речевого дыхания.	*Игры на формирование речевого дыхания. *Звуковая гимнастика. *Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи через игры, постановки, праздники на воде.
5	<b>ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.</b> Становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализация самостоятельной творческой деятельности детей.	*Элементы синхронного плавания. *Комплексы упражнений на суше и в воде под музыкальное сопровождение.	*Развлечения и праздники. *Разучивание комплексов упражнений на суше и в воде. *Реализация проекта «Рисунки на воде». *Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания. *Творческое самовыражение ребёнка через физическую активность.

## 2.1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ВОЗРАСТАМ.

### Образовательная область «Физическое развитие»

**Цели:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни.

Задачи данной области	Название программы, методического пособия.	Дидактическое обеспечение.
-----------------------	--	----------------------------

3-4 года	<p>1. Адаптировать детей к водному пространству:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.);</li> <li>- учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;</li> <li>- учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и</li> </ul>	<p>- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г. Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <p>- Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с"</p>	<p>- Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иллюстрации о спорте;</li> <li>- сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</li> <li>- подборка художественных произведений,</li> </ul>
----------	--	--	--

<p>подручных средств.</p> <p>2. Приобщать детей к плаванию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-учить скользить с надувным кругом;</li> <li>-формировать попеременное движение ног (способом кроль).</li> </ul> <p>3. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).</p> <p>1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.</p> <p>3. Формировать «дыхательное удовольствие».</p> <p>4. Формировать гигиенические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности;</li> <li>-мыться под душем;</li> <li>-насухо вытираться при помощи взрослого;</li> </ul> <p>5. Учить правилам поведения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно;</li> <li>-не толкаться и не торопить впереди идущего;</li> <li>-слушать и выполнять все указания инструктора.</li> </ul>	<p>СП,2003</p> <p>-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>- «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская</p>	<p>побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-фонотека;</li> <li>- тематические альбомы;</li> <li>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</li> <li>-наборы картин по здоровому образу жизни.</li> </ul>
--	---	---

<p>4-5 лет</p>	<p>1. Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;</p> <p>2. Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине;</p> <p>3. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.</p> <p>3. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения;</li> <li>- развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;</li> <li>- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах;</li> <li>- способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем;</li> </ul>	<p>- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <p>- Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП, 2003</p> <p>- Т.М. Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г. Алямовская - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовская Москва, 1993</p>	<p>- Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иллюстрации о спорте;</li> <li>- сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</li> <li>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</li> <li>- фонотека;</li> <li>- тематические альбомы;</li> <li>- схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;</li> <li>- картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;</li> <li>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма,</li> </ul>
----------------	---	---	--

	<p>-укреплять мышечный корсет ребёнка;</p> <p>-активизировать работу вестибулярного аппарата.</p> <p>-формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).</p>		<p>самочувствием;</p> <p>-игры по теме «Познай себя»;</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни.</p>
5-6 лет	<p>1.Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства);</p> <p>2.Учить выполнять многократные выдохи в воду.</p> <p>3.Учить согласовывать движения ног с дыханием.</p> <p>4.Воспитывать чувство коллективизма.</p> <p>- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациях, о важности органов чувств, о некоторых приемах</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <p>-Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</p> <p>-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>-схемы</p>



	<p>первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д.</p> <p>-формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур</p> <p>- способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;</p> <p>- развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;</p> <p>- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;</p> <p>-обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>	<p>возраста»</p> <p>- Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p>	<p>выполнения различных видов упражнений по плаванию;</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>- тематические альбомы</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;</p> <p>-иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма,</p> <p>- игры по теме «Познай себя».</p>
6-7 лет	1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании	-Примерная основная общеобразовательная программа	-Уголок физической культуры:

<p>способом кроль на груди и спине.</p> <p>2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.</p> <p>3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.</p> <p>-Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию;</p> <p>-совершенствовать опорно–двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма;</p> <p>-воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;</p> <p>-обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего;</p> <p>-обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.</p> <p>-воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления</p>	<p>дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <p>-Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</p> <p>-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p>	<p>стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>-схемы выполнения различных видов движений по плаванию.</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</p> <p>-иллюстрации, помогающие</p>
--	--	--

	детей о гигиенической культуре. -обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.		установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием -игры по теме «Познай себя».
--	---	--	---

Для каждой возрастной группы разработаны перспективные планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями

### 2.1.3 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПО ВИДАМ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

#### Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
-------	----------------

Нырание (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.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечнососудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать. При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Гуди, как паровоз", "Задуй горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплываниям и скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы**

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 ООД по плаванию**

**в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)**

Возрастная группа	Кол. Подгр	Число детей в группе	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	от 20-25 до 30	от 30-40 до 50-60
Подготовит. к школе	2	10-12	от 25 до 30	от 50 до 60

#### **Распределение количества ООД по плаванию**

**в разных возрастных группах на учебный год**

Возрастная группа	Количества занятий			Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год	В неделю Мин.	В месяц	В год
Вторая младшая	1	4	36	15	1ч.	9
Средняя	1	4	36	20	1ч.20 м.	12
Старшая	1	4	36	25	1ч.40 м.	15
Подготов. к школе	1	4	36	30	2 ч.	18

#### **Условия реализации программы.**

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

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД 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, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна
Младшая	+30...+32°C	+26...+28°C	0,4-0,5м
Средняя	+28...+29°C	+24...+28°C	0,7-0,8м
Старшая	+27...+28°C	+24...+28°C	0,8м
Подготов. к школе	+27...+28°C	+24...+28°C	0,8м

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

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

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика.

Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде. Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную

направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия.

Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше.

**Подготовительная часть.** Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

**Основная часть.** Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, Индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2-3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе.

#### **Обеспечение безопасности ООД по плаванию**

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

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



- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;



- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

**К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:**

фланелевый или махровый халат с капюшоном;

полотенце 50x70 см;

плавки;

плавательная шапочка;

мочалка;

мыло.

Все это нужно положить в пакет или рюкзак. Плавки должны иметь метки.

### **2.3. Региональный компонент, ознакомление с региональными особенностями Ставропольского края Приложение**

- Интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта спортсменов своей местности, Ставропольского региона. Подвижные казачьи игры: «Чижик», «В круг», «Ящерица», «Коршун и наседка» (казачьи). Креативные игры. Игры с элементами театрализации, инсценирования: «Казачье подворье», «Казачья свадьба», «Казачьему роду - нет переводу». Упражнения, подвижные игры, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности. Правила подвижной игры. Подвижные народные игры, их влияние на здоровье человека. Спорт и здоровье. Спортивные игры и упражнения. Традиционные для Ставрополья виды спорта, спортивные игры. Рациональное питание. Правила соблюдения рационального питания. Традиционные для Ставропольского края продукты питания и блюда. Национальная кухня. Пища, ее значение в жизни человека. Правильное питание. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма. Значение соли, сахара в питании человека. Представления о традиционных для жителей Ставрополья продуктах питания, блюдах, их значения в сохранении здоровья; Одежда человека. Одежда создает настроение, охраняет от вредных воздействий природной среды, является знаком и символом состояния здоровья человека (нравственного, социального и физического). Одежды меняются человеком в зависимости от времени года, ситуации, вида деятельности, настроения, самочувствия, моды, по необходимости. Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Ставрополья и Северного Кавказа. Особенности национальной одежды народов Ставрополья и Северного Кавказа. Детская мода для мальчиков и девочек. Представления об основных способах обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Ставропольского края, Северного Кавказа;

### **2.4. Психолого – педагогические условия реализации программы**

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

**Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:**

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через: - непосредственное общение с каждым ребенком; - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через: -создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности; -создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; -не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- 3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях: -создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национальнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья; -развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; -развитие умения детей работать в группе сверстников;
- 4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через: -создание условий для овладения культурными средствами деятельности; -организацию видов деятельности,

способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей; -поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства; -оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

## **2.5. Система взаимодействия детского сада с семьей воспитанника**

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

- Анкетирование родителей (законных представителей).
- Дни открытых дверей
- Индивидуальные и групповые консультации
- Родительские собрания
- Оформление информационных стендов
- Создание памяток
- Привлечение родителей к организации физкультурных развлечений, конкурсов, праздников.

**Цель** - повышение педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития, сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Привлечение их к сотрудничеству с коллективом нашего учреждения в плане единых подходов воспитания ребенка.

### **Задачи:**

- Оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам воспитания и развития ребенка;
- Повышать педагогическую культуру родителей;
- Активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- Выявлять и транслировать положительный семейный опыт по воспитанию и развитию детей дошкольного возраста;
- Способствовать установлению доверительных отношений между родителями и коллективом детского сада.

### **Принципы взаимодействия с родителями:**

- Целенаправленность - привлечение всех СОД к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-родительских отношений;
- Плановость, системность - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным;
- Дифференцированный подход - взаимодействие с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
- Индивидуальный подход - учет возрастных и психологических особенностей детей при взаимодействии с родителями;

- Сознательность, активность и дозирование – сознательное отношение родителей и детей к предлагаемым занятиям, получаемой информации;
- Стимулирование внутренних ресурсов семьи – настрой семьи на самопомощь путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми; Доброжелательность, открытость и партнерство - объединение усилий служб ДОУ и семьи для наиболее эффективного взаимодействия.

**Ожидаемые результаты:**

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей;

Формирование социальных навыков по эффективному взаимодействию с ребенком на разных этапах его развития;

Оптимизация детско-родительских отношений; Сохранение семейных ценностей и традиций;

Возрастание интереса родителей к работе ДОУ, воспитанию детей, улучшению детско-родительских отношений;

Рост удовлетворенности родителей педагогами, специалистами и ДОУ в целом.

**План работы инструктора по плаванию взаимодействие с родителями на**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Работа с родителями</b>			
1.	Участие в родительских собраниях  Знакомство родителей с правилами посещения бассейна «Значение плавания»	В течение года Сентябрь	Инструктор по плаванию
2.	Практическая мастерская – создание развивающей среды	В течение года	Инструктор по плаванию
3.	Индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики.  Проведение анкетирования среди родителей по данной теме.	В течение года  Сентябрь	Инструктор по плаванию

4.	<p>Индивидуальные беседы и консультации по запросу родителей и оказание практической помощи.</p> <p>Влияние плавания на организм ребенка  Родителям об обучении детей плаванию  Советы для родителей.  Закаливание водными процедурами,  Значение плавания.  Плавание при укреплении мышц.</p>	В течение года	Инструктор по плаванию
5.	<p>Рекомендации родителям на летний – оздоровительный период по итогам диагностики</p>	Май	Инструктор по плаванию
6.	<p>Оформление информационного стенда в холе, группах и на сайте ДОУ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Обучение в домашних условиях»</li> <li>- «Плавание в жизни ребенка»</li> </ul> <p>Здоровье вашего ребенка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Примерный комплекс упражнений при сколиозе на воде»</li> <li>- «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»</li> </ul>	<p>Сентябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Март</p> <p>Июнь</p>	Инструктор по плаванию

7.	Открытые итоговые занятия по плаванию: - младшие группы - средние группы - старшие группы - подготовительные группы	Апрель	Инструктор по плаванию по ФК (для обучения детей плаванию)
8.	Совместные праздники с родителями: - «Мама, папа, я - спортивная семья»	Февраль	Инструктор по плаванию.
9.	Привлечение к организации и проведению праздников и развлечений	В течение года	Инструктор по плаванию

## 2.6. Взаимодействие инструктора по плаванию с педагогами ДОУ

От эффективного взаимодействия воспитателя и инструктора по физической культуре зависит успешность процесса физического развития дошкольников. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются, если педагоги учитывают принцип интеграции образовательных областей, что и подразумевает взаимодействие музыкального руководителя и воспитателей.

Формы взаимодействия инструктора по физической культуре, воспитателя и специалистов предполагают:

- совместное проектирование планов работы, их корректировка по

мере решения общих задач;

- взаимные консультации по использованию спортивного оборудования в образовательном процессе ДОУ, в решении разнообразных задач воспитания и развития;
- взаимопосещение занятий с последующим обсуждением;
- организацию спортивных праздников и развлечений;
- совместную подготовку семинаров-практикумов по проблеме целостного воспитания и развития ребенка средствами физической культуры;
- совместную организацию родительских собраний по проблеме физического воспитания и развития ребенка;
- совместное проектирование спортивно-оздоровительной среды в ДОУ, в группах;
- организацию смотров-конкурсов, проектов;
- совместное обсуждение результатов диагностики и индивидуальных физических способностей ребенка в условиях занятий и в повседневной жизнедеятельности.

### **План взаимодействия с педагогами**

Сентябрь	2.1.Подготовить рекомендации по подготовке воспитанников к занятиям плаванием. 2.2. Консультация: «Правила поведения в бассейне» Цель: Ознакомить воспитателей с правилами посещения бассейна.	Все группы
Октябрь	2.1.Консультация«Плавание в бассейне, как одно из направлений в сохранении и укреплении здоровья воспитанников». Цель: Рассказать о благотворном влиянии плавания в сохранение и укрепление здоровья.	Все группы
ноябрь	2.1.Консультация: «Закаливание организма по средствам использования упражнений и игр на воде». Цель: Рассказать о благотворном влиянии плавания для всестороннего развития и оздоровления ребенка.	Все группы
	2.1. Консультация: «Значение занятий по плаванию для	Все группы

Декабрь	укрепления организма ребенка дошкольного возраста» Цель: Показать влияние занятий плаванием на оздоровление, закаливание, физическое развитие воспитанников.	
Январь	2.1.Консультация по индивидуальной работе с учетом результатов групп здоровья детей по всем возрастам.	Все группы
Февраль	2.1.Обсуждение сценария праздника. 2.2.Украшение помещения бассейна. 2.3. Репетиции с действующими лицами по сценарию.	Подготовительные группы
март	2.1. Обсуждение сценария праздника. 2.2.Украшение помещения бассейна. 2.3. Репетиции с действующими лицами по сценарию.	2.1.Обсуждение сценария праздника. 2.2.Украшение помещения бассейна. 2.3. Репетиции с действующими лицами по сценарию.
апрель	2.1. Консультация: «Оценка результатов состояния здоровья и физического развития детей, занимающихся плаванием». Цель: Ознакомить воспитателей с результатами диагностики.	Все группы
май	2.1.Консультации по результатам тестирования. Цель: Ознакомить воспитателей с результатами диагностики.	Все группы



### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Культурно - досуговая деятельность.

№ п/п	Дата	Возрастная группа	Мероприятия
1	Октябрь	Подготовительные группы Старшие группы Средние группы Младшие группы	«Подводный лабиринт» досуг «Светятся фонарики» досуг «Водяные человечки» досуг
2	Ноябрь	Подготовительные группы Старшие группы Средние группы Младшие группы	«Весёлые старты» «Плывём по волшебной реке» развлечение «Дельфинята» развлечение
3	Декабрь	Подготовительные группы Старшие группы Средние группы Младшие группы	«Путешествие по морю» досуг «Плывём по волшебной реке» развлечение «Зимняя сказка» досуг
4	Январь	Подготовительные группы Старшие группы Средние группы Младшие группы	«Новый год в Подводном царстве» праздник «Цирк на воде» праздник «Ёлка в гости к нам пришла» праздник
5	Февраль	Подготовительные группы Старшие группы Средние группы Младшие группы	«Смелые, сильные, ловкие» развлечение «Лягушата» развлечение «Рыбки резвятся» развлечение
6	Март	Подготовительные группы Старшие группы Средние группы	«Незнайка в спортландии» досуг «День рыбакова» досуг «Весёлые зайчата» досуг

		Младшие группы	
7	Апрель	Подготовительные группы Старшие группы Средние группы Младшие группы	Спортивный семейный праздник (день здоровья) «Весёлые старты на воде» «День здоровья» развлечение «Морской ёжик» развлечение
8	Май	Подготовительные группы Старшие группы Средние группы Младшие группы	«День подвижных игр» досуг «День подвижных игр» досуг «День подвижных игр» досуг «День подвижных игр» досуг

### 3.2. Организация предметно – пространственной развивающей образовательной среды

*Процесс обучения* начинается с 15 сентября и заканчивается 15 мая в форме занятий 1 раз в неделю для детей младшего и среднего возраста и 2 раза в неделю для детей старшего дошкольного возраста.

Длительность занятий варьируется в зависимости от возраста детей.

#### Количество и продолжительность занятий в группах

Таблица 7

Младшая группа			Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная к школе группа		
Длительность занятия	Количество в неделю	Количество в год	Длительность занятия	Количество в неделю	Количество в год	Длительность занятия	Количество в неделю	Количество в год	Длительность занятия	Количество в неделю	Количество в год
15 мин	1	31	20 мин.	1	31	25 мин.	2	62	30 мин.	2	62

Занятия по плаванию проводятся в первую половину дня подгруппами. Количество детей в подгруппах не превышает 10-12 человек. В подгруппу дети могут объединяться не только по возрастному признаку, но и по состоянию здоровья, уровню плавательных умений.

#### Формы организации детей в структуре образовательной деятельности

Таблица 8

Формы образовательной деятельности				
Режимные моменты	Непосредственно образовательная деятельность	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность с детей	Совместная деятельность с семьей
Формы организации детей				
Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые	Индивидуальные	Групповые

Подгрупповые	Подгрупповые	Подгрупповые Индивидуальные		Подгрупповые Индивидуальные
Гимнастика после сна Дыхательная гимнастика Точечный массаж; Закаливающие процедуры: ходьба по ребристой дорожке, массажным коврикам, соляной дорожке и сухой, босохождение, облегченная одежда в помещении, сон с доступом воздуха, без маек (в теплое время года) Контрастные воздушные ванны	Игра Игровые упражнения <b>Ориентиры</b> <i>звуковые</i> (голос, свисток, хлопки в ладоши, удары в гонг, барабан, бубен), <i>зрительные</i> (жесты) и <i>комбинированные</i> (сочетание звуковых и зрительных). <b>Наглядные методы</b> демонстрация способов плавания и различных упражнений, показ фотографий, рисунков, плакатов, игрушек <b>Словесные методы</b> объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ <b>Практические методы</b> упражнения, изучения движений в целом и по частям, совместное выполнение упражнений	Игровая беседа с элементами движений. Чтение. Рассматривание. Эксперимент. Игра. Утренняя гимнастика Физическая культура (в теплое время года проводится на улице) Интегративная деятельность. Спортивные и физкультурные досуги. Спортивные состязания Наблюдения за обитателями аквариума, птицами	Прогулка в первой и второй половине дня самостоятельная организация подвижных игр и физических упражнений Двигательная активность (в том числе в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально-двигательных импровизациях и др.)	Беседа Консультация Открытые просмотры Физкультурный досуг на воде Физкультурные праздники на воде Интерактивное общение Мастер-класс

**Непосредственная образовательная деятельность детей** в условиях крытого бассейна имеет свою структуру:

*гигиенические процедуры;*

*подготовительная часть* выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (ходьбы, бега, прыжков по дну бассейна) (частично могут проводиться на суше или в воде), знакомство с подвижными играми.

*Основная часть.* Формирование новых и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

*Заключительная часть.* Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой. Подведение итогов.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

**3.3. Материально – техническое обеспечение программы**

В ДОУ функционирует бассейн общей площадью 86, 9 кв. м. В состав помещений бассейна входят: зал с ванной, раздевалка с душевыми и туалетом, техническое помещение. Бассейн удовлетворяет санитарно-

гигиеническим требованиям к их устройству и эксплуатации. Помещение проветривается каждые 30-40 минут в течение 5-7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание.

Для реализации программы имеются:

1. Плавательные доски.
2. Плавающие и тонущие игрушки, предметы разных форм и размеров.
3. Надувные круги разных размеров.
4. Нарукавники.
5. Мячи разных размеров.
6. Поролоновые палки.
7. Разделительная дорожка.
8. Обручи плавающие и с грузом.
9. Одежда детей для занятий.
10. Шест.
11. Поплавки цветные.
12. Секундомер.
13. Судейский свисток.
14. Термометры для воды и воздуха.
15. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
16. Музыкальный центр.
17. Диски с музыкальными композициями.

Дети занимаются плаванием в купальных костюмах, которые приносят из дома и уносят обратно в день занятий. Для передвижения по детскому саду до и после занятий приобретаются родителями махровые халаты с капюшоном и длинными рукавами. У каждого ребенка имеется свое домашнее полотенце и мочалка, которые после каждого занятия уносятся и обрабатываются родителями дома.

Программа по реализации образовательной области «**Физическая культура**» (обучение детей плаванию) составлена в соответствии:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» №1155 от 17.10. 2013 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. N 4 «Введение в действие СанПиН 2.1.2.1188-03» раздел «2.1.2. Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны.

Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества».

- Устава МБДОУ «Искитимский детский сад «Аистенок»;

- Примерной основной общеобразовательной Программы ДО «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (М.: Мозаика – Синтез, 2014 г.);

- Основной общеобразовательной программы МБДОУ «Искитимский детский сад «Аистенок».

Реализация Программы происходит в соответствии Учебного плана ДОУ и годового календарного учебного графика ДОУ.

### **3.4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. «От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. - 336 с.

2. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. Подготовительная к школе группа / авт – сост. Н.А. Атарщикова, И.А. Осина, Е.В. Горюнова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 14с.

3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.

4. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).

5. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.

6. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.-143 с.

7. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа / А.В. Козлов. - М.: Просвещение, 1993

8. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).

9. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-288с.

10. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и

- родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
- 12.Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
  - 13.Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
  - 14.Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
  - 15.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
  - 16.Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

#### **IV. Дополнительный раздел**

##### **Краткая презентация к рабочей программе инструктора по плаванию по реализации образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.**

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того учтены концептуальные

положения используемой в ДООУ основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС ДО. Рабочая программа для детей средней группы (Далее - Программа) разработана в соответствии с Основной общеобразовательной программой МБДОУ ДС №48 «Одуванчик» г.Светлоград на 2020-2024 учебный год, в соответствии с ФГОС основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года).

Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в определенном возрастном периоде, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-коммуникативному, познавательному речевому и художественно-эстетическому развитию.

В основе разработки программы:

-Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ

-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой., разработанная в соответствии с ФГОС.

-Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (утверждено Постановлением Правительства Российской Федерации от 12.09.2008г. № 666).

-Устав муниципального казенное дошкольное образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида №48 «Одуванчик» города Светлограда.

-Постановление от 15 мая 2013г.№ 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» («Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

Программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программ:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению

плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокина «Как научить детей плавать».

- Т.И Осокина «Обучение детей плаванию в детском саду»

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил

#### **Цели начального обучения плаванию дошкольников**

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

#### **Задачи обучения.**

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

#### **Работа по обучению детей плаванию включает следующие формы:**

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;
- индивидуальные занятия со способными и одаренными детьми;
- занятия с группой ЛФК с использованием методики обучения плаванию для коррекции осанки.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания



способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОО всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое и психическое 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. Тело ребёнка во время плавания находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

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. В МБДОУ ДС №48 «Одуванчик» г.Светлоград физкультурно-оздоровительная направленность является приоритетной. Поэтому главная задача в ДОО – обеспечение полноценного физического и психического развития детей.

Приложение № 1. Циклограмма деятельности музыкального руководителя.

Дни недели	№	Содержание деятельности	Время	группы
Понедельник	1	Подготовка к проведению занятий	08-30 – 09-00	
	2	Проведение занятий	09-00-10:50	
	3	Платный кружок Фигурное плавание	10-55-12-25	Средние группы Старшие группы Подготовительные группы
	3	Обработка оборудования, его просушка	12-25-12:40	
		Работа педагогами	12:40-13:20	
	4	Работа документами	13:20-14:00	
	5	Организация предметно развивающей среды.	14:00-14:20	
Вторник	1	Работа родителями	7-30-8-00	
	2	Работа документами	8:00-8:30	
	3	Подготовка к проведению занятий	8:30 -9:00	
	4	Проведение занятий	9:10-10:35	
	5	Обработка оборудования, его просушка	10:35-10:40	
Среда	1	Подготовка к проведению занятий	8:30-9:00	
	2	Проведение занятий	9:00-11:45	
	3	Индивидуальная	11:45-12:00	

		работа		
	4	Обработка оборудования, его просушка		12:00-12:15
		Работа педагогами	с	12:15-13:30
Четверг	1	Работа родителями	с	7:30-8:30
	2	Подготовка проведению занятий	к	8:30-09:00
	3	Проведение занятий		09:00-10:40
	4	Кружковая работа		10:40-11:10
	5	Обработка оборудования, его просушка		11:00-11:10
	6	Работа документами	с	11:10-12:00
Пятница	1	Подготовка поведению занятий	к	8:30-9:10
	2	Поведение занятий		9:10-11:00
	3	Обработка оборудования, его просушка		11:00-11:20
	4	Работа методической литературой	с	11:20-12:10
	5	Работа документами	с	12:10-13:30

Приложение № 2. Режим работы инструктора по плаванию.

Дни недели	Время
Понедельник	8.30 – 14:30
Вторник	8.30 – 14:30
Среда	8.30 – 14.30
Четверг	8.30 – 14:30
Пятница	8.30 – 14.30

Приложение № 3 Примерное расписание ООД.

**Сетка образовательной деятельности  
на 2022-2023 учебный год.**

**Понедельник**

- 09.00 — 09.25 Старшая логопедическая группа «Солнышко» с\д  
09.40 — 10.00 Средняя логопедическая группа «Детки- конфетки» с\д  
10.10 — 10.35 Старшая логопедическая группа «Радуга» с\д  
10.55 - 11.25 Подготовительная логопедическая группа «Сказка»

**Вторник**

09.00— 09.30 Подготовительная логопедическая группа «Сказка» с\д  
09.40— 09.55 2 младшая группа. «Улыбка» с\д  
10.10— 10.35 старшая группа «Цветик- семицветик»  
10.45-11.10 Старшая логопедическая группа «Капитошка»

### Среда

09.00 — 09.30 Подготовительная логопедическая группа «Пчелки» с\д  
09.40— 09.55 2 младшая группа. «Ягодка» с\д  
10.20— 10.50 Подготовительная группа «Карусель»

### Четверг

09.00 — 09.25 Старшая логопедическая группа «Солнышко»  
09.45— 10.10 Старшая логопедическая группа «Капитошки» с\д  
10.20— 10.40 Средняя логопедическая группа «Непоседы» с\д  
10.50— 11.15 Старшая логопедическая группа «Радуга»

### Пятница

09.00— 09.30 подготовительная логопедическая группа «Пчелки»  
09.40— 10.00 средняя логопедическая гр. «Непоседы»  
10.10— 10.30 средняя логопедическая гр. «Детки-конфетки»  
10.40— 11.05 старшая группа «Цветик- семицветик» с\д  
11.15— 11.45 подготовительная гр. «Карусель» с\д

**Таблица критериев основных плавательных навыков детей**

**II. младшая группа**

	<b>Свободное передвижение в воде</b>	<b>Не бояться брызг</b>	<b>Опускание лица в воду</b>	<b>Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. Под музыку)</b>
<b>Высокий- 3 б.</b>	Безбоязненно входит в воду и выходит из нее; ходит по бассейну вперед и назад с помощью рук; прыгает по бассейну с продвижением вперед; выпрыгивает вверх из приседа; бегает.	Ребенок свободно играет в игры с брызганьем и поливанием; самостоятельно поливает на себя водой.	Свободно опускает лицо и голову в воду; свободно играет в игры с опусканием лица и головы в воду; «пускает пузыри».	Дети в паре собирают 4 игрушки за 30 сек. На одной половине бассейна. Действуют сообща.
<b>Средний- 2 б.</b>	Ребенок производит вход в воду и выход из воды с помощью инструктора; неуверенно держится на воде во время ходьбы по бассейну; не может бегать по бассейну; прыгает без продвижения вперед или с помощью инструктора.	Ребенок играет в игры с брызганьем и поливанием с нежеланием, боязнью; самостоятельно не поливает на себя, но позволяет поливать на себя инструктору.	Опускает только лицо в воду, чаще после уговоров, с примером или с помощью инструктора; «пускает пузыри» на границе воды и воздуха.	Дети собирают не все игрушки за заданное время. Бегут в разные стороны не договариваясь.
<b>Низкий- 1 б.</b>	Ребенок самостоятельно не входит в воду и не выходит из нее или отказывается находиться в воде; самостоятельно не ходит и не бегает по бассейну; отказывается от выполнения упражнений.	Ребенок категорически отказывается играть в игры с брызганьем и поливанием, стоит в стороне; не поливает на себя самостоятельно и не позволяет инструктору; на протяжении образовательной деятельности остается по пояс сухим.	Ребенок не опускает лица в воду; отказывается играть в игры с данным упражнением.	Дети не собирают игрушки. Не понимают элемента соревнования. Не договариваются и не действуют сообща.

**Средняя группа**

	<b>Свободное передвижение в воде</b>	<b>Погружение в воду, задержка дыхания</b>	<b>Выдох в воду</b>	<b>Лежание на воде с помощью вспомогат. пред.</b>	<b>Скольжение на груди с доской</b>	<b>Собирание игрушек за 30 сек.</b>	<b>Поливание на себя</b>
<b>Высокий- 3 б.</b>	Безбоязненно входит в воду и выходит из нее; ходит по бассейну вперед и назад с помощью рук; прыгает по бассейну с продвижением вперед; выпрыгивает вверх из приседа; выполняет все виды бега.	Ребенок безбоязненно погружается в воду с головой; задерживает дыхание на 5-7 сек.	Ребенок делает правильный вдох через рот на границе воды и воздуха, погружает лицо и голову в воду, делая медленный выдох.	Ребенок ложится на воду, держась руками за плавательную доску или игрушку, тело расслабленно, ноги не работают, руки прямые.	Ребенок правильно держит доску, руки прямые; отталкиваясь ногами от дна скользит 2-3 м; ноги не работают, тело расслабленно.	Дети в паре собирают 6 игрушек за 30 сек. На одной половине бассейна. Действуют сообща.	Ребенок свободно играет в игры с брызганьем и поливанием; самостоятельно поливает на себя водой из ладони, леечки, ведерка.
<b>Средний- 2 б.</b>	Ребенок производит вход в воду и выход из воды с помощью инструктора; неуверенно держится на воде во время ходьбы по бассейну; не может бегать по бассейну; прыгает без продвижения вперед или с помощью инструктора.	Ребенок погружает голову в воду, но дыхание не задерживает.	Ребенок делает неправильный вдох, опускает только лицо в воду, не делает выдоха или выдыхает слишком быстро.	Ребенок ложится на воду, но ноги от дна не отрывает; тело расслабленно, помогает ногами подняться, руки прямые.	Ребенок держит доску правильно, руки при скольжении согнуты; тело напряжено; помогает ногами продвигаться вперед; скользит 1-2 м.	Дети собирают не все игрушки за заданное время. Бегут в разные стороны не договариваясь.	Ребенок играет в игры с брызганьем и поливанием с нежеланием, боязнью; самостоятельно не поливает на себя, но позволяет поливать на себя инструктору из ладоней, леечки.
<b>Низкий- 1 б.</b>	Ребенок самостоятельно не входит в воду и не выходит из нее или отказывается находиться в воде; самостоятельно не ходит и не бегает по бассейну; отказывается от выполнения упражнений.	Ребенок не погружает голову в воду; не задерживает дыхание; не поддается на уговоры.	Ребенок делает неправильный вдох, не опуская лица в воду делает выдох на границе воды и воздуха.	Ребенок не ложится на воду, ноги от дна не отрывает; тело напряжено; работает хаотично ногами; руки согнуты в локтях.	Ребенок неправильно держит доску, руки согнуты, хаотично работает ногами; тело напряжено; не скользит по поверхности воды.	Дети не собирают игрушки. Не понимают элемента соревнования. Не действуют	Ребенок отказывается играть в игры с брызганьем и поливанием; не поливает на себя самостоятельно и не позволяет инструктору; на протяжении ООД остается по пояс сухим.

						сообща.	
--	--	--	--	--	--	---------	--



**Старшая группа**

	<b>Погружение в воду с задержкой дыхания</b>	<b>Выдох в воду</b>	<b>«звезда», «поплавок» в комбинации</b>	<b>Скольжение на груди без доски</b>	<b>Плавание на груди с работой ног с предметом</b>	<b>Скольжение на спине с доской</b>
<b>Высокий- 3 б.</b>	Ребенок безбоязненно погружается в воду с головой; задерживает дыхание на 7-10 сек.	Ребенок делает правильный вдох через рот на границе воды и воздуха, погружает лицо и голову в воду, делая медленный выдох.	Ребенок показывает упражнения технически правильно; лежит на воде; тело расслабленно; время выполнения 7-10 сек.	Ребенок стоит в правильном И. п.; правильно отталкивается. Скользит по поверхности воды без предмета 2-4 м; руки прямые, ноги не работают.	Ребенок правильно держит доску, руки прямые. Работает прямыми ногами, не касаясь дна проплывает от борта до борта вдоль бассейна.	Ребенок стоит в правильном И. п.; правильно отталкивается. Безбоязненно скользит по поверхности воды без предмета 2-4 м; руки прямые, ноги не работают.
<b>Средний- 2 б.</b>	Ребенок погружает голову в воду, но дыхание задерживает не более 5 сек.	Ребенок делает неправильный вдох, опускает только лицо в воду, не делает выдоха или выдыхает слишком быстро.	Ребенок показывает упражнение технически недостаточно правильно; тело расслабленно; время выполнения 5-6 сек.	Правильное И. п.; недостаточно сильно отталкивается; скользит 1-2 м или 2-4, помогая ногами.	Ребенок правильно держит доску, руки согнуты. Работает ногами, но сгибает в коленях, делает «фонтан». Не касаясь дна переплывает поперек бассейн.	Правильное И. п.; недостаточно сильно отталкивается; скользит 1-2 м или 2-4, помогая ногами.
<b>Низкий- 1 б.</b>	Ребенок не погружает голову в воду; не задерживает дыхание; не поддается на уговоры.	Ребенок делает неправильный вдох, не опуская лица в воду делает выдох на границе воды и воздуха.	Ребенок не выполняет упражнение; не погружается в воду.	Ребенок не выполняет упражнение.	Ребенок держит доску, но плавательных движений не совершает. Идет ногами по дну.	Ребенок не выполняет упражнение.

**Подготовительная к школе группа**

	<b>Передвижение с погружением, преодоление препятствий.</b>	<b>«звезда», «поплавок» в комбинации</b>	<b>Вдох-выдох до 10 раз многократно.</b>	<b>Скольжение на груди и спине без предмета</b>	<b>Погружение в воду с задержкой дыхания</b>	<b>Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой</b>	<b>Свободное плавание в полной координации</b>
<b>Высокий- 3 б.</b>	Ребенок безбоязненно погружается под воду, продвигается под водой, достает до дна бассейна; всплывая на поверхность, делает медленный выдох; преодолевает препятствия: подныривает, проплывает тоннель 3 обруча.	Ребенок показывает упражнения технически правильно; лежит на воде; тело расслабленно; время выполнения 8-15 сек.	Ребенок делает технически правильной вдох через рот и выдох в воду; выдох производится полностью только в воду; вдох на границе воды и воздуха; делает серию вдох-выдох 8-10 раз.	Ребенок стоит в правильном И. п.; правильно отталкивается. Скользит по поверхности воды без предмета 3-4 м. И на груди и на спине; руки прямые, ноги не работают.	Ребенок безбоязненно погружается в воду с головой; задерживает дыхание на 8-15 сек.	Ребенок технически правильно выполняет упражнение, руки стрелочкой, ноги прямые, проплывает вперед 3-4м.	Ребенок свободно проплывает в стиле «Кроль» 4-6 м . в полной координации рук, ног, дыхания.
<b>Средний- 2 б.</b>	Ребенок погружается под воду, но не продвигается; не достает до дна; делает слишком быстрый выдох или не делает его в воду; преодолевает препятствия: подныривает, проплывает тоннель 1-2 обруча	Ребенок показывает упражнение технически недостаточно правильно; тело расслабленно; время выполнения 5-7 сек.	Ребенок делает технически правильной вдох через рот и выдох в воду; выдох производится полностью только в воду; вдох делает выше границы воды и воздуха; делает серию вдох-выдох 4-7 раз.	Правильное И. п.; недостаточно сильно отталкивается; скользит 1-2 м или 3-4, помогая ногами.	Ребенок погружает голову в воду, но дыхание задерживает не более 7 сек.	Ребенок выполняет упражнение недостаточно правильно, руки стрелочкой или действуют хаотично, ноги при плавании полностью сгибаются в коленях. Проплывает вперед 1-2 м.	Ребенок проплывает в стиле «Кроль» 3-5 м. В частичной координации.

<b>Низкий-1б.</b>	Ребенок не погружается под воду; не делает выдоха в воду; не преодолевает препятствия.	Ребенок не выполняет упражнение; не погружается в воду.	Ребенок отказывается выполнять упражнение или неправильно выполняет серию вдох-выдох 1-3 раза.	Ребенок не выполняет упражнение совсем или без предмета.	Ребенок не погружает голову в воду; не задерживает дыхание или задерживает не более 5 сек.	Ребенок совсем не выполняет упражнения или отказывается выполнять без предмета.	Ребенок плавает в свободном стиле без согласования своих действий или не плавает совсем.
-------------------	--	---	--	--	--	---	--

Приложение №5 Перспективный план

II младшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно                      ходьба и бег вдоль бассейна с опорой                      Приседать – выпрыгивать                      поливать воду на руки, плечи, лицо                      упражнение «Мешать воду носом»                      свободные игры с передвижением                      Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег в разных направлениях без опоры                      игра «Мячики»                      умыться, опуская нос в воду                      игра «Хоровод»                      игра «Принеси игрушку»                      Индивидуальная работа</p>	<p>Входить в воду осторожно прыгать с продвижением вперед вдоль бортика                      брызгать воду в лицо                      приседать, окунувшись до носа                      передвигаться от бортика к бортику                      игра «Солнышко и дождик»                      Индивидуальная работа</p>	<p>Соблюдать правила при входе в воду                      прыгать с продвижением в разных направлениях                      упражнение «Помешать воду носом»                      игра «Лодочки плывут»                      передвигаться то медленно, то быстро по команде                      свободное плавание                      Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно                      ходьба и бег в разные стороны                      поочередное приседание в парах                      лежание с упором о дно на прямых руках                      поднимание ног назад с опорой                      свободное передвижение с игрушками                      Индивидуальная работа</p>	<p>Игра «Найди себе пару»                      передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики»                      упражнение «Насос»                      игра «Поймай рыбку»                      Индивидуальная работа</p>	<p>Входить в воду самостоятельно                      ходьба и бег парами в указанном направлении                      работа ног вверх – вниз                      прыжки из воды «Кто выше»                      игра «Карусели»                      Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег парами в разных направлениях                      движение ног, имитируя кроль на груди                      погружение с головой в воду                      игра «Бегом за мячом»                      Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Войти в воду и окунуться</p>	<p>Окунуться в воду</p>	<p>Бег вдоль бортика,</p>	<p>Ходьба и бег в различных</p>

	<p>ходьба, разгребая воду руками приседая до подбородка выход в воду прыжки из воды, опираясь руками о воду игра «Карусель» Индивидуальная работа</p>	<p>самостоятельно упражнение «Лодочки плывут» упражнение «Остуди чай» приседать и выпрыгивать из воды игры с плавающими игрушками Индивидуальная работа</p>	<p>разгребая воду пучками прыгать вперед – игра «Воробышки» дуть в воду – «Круги и воронка» работа ног как кролем на спине игра «Кораблики» Индивидуальная работа</p>	<p>направлениях с движениями рук окупаться в воду с головой дуть на воду – «Остуди чай» игра «Фонтанчик» погружение по сигналу преподавателя Индивидуальная работа</p>
ЯНВАРЬ	<p>Окупаться самостоятельно перебежки на другую сторону игра «Волны на море» погружаться в воду парами игра «У кого больше пузырей» свободная игра с большим мячом Индивидуальная работа</p>	<p>Вход в воду самостоятельно хлопки по воде, двигая ладони по разному игра «Насос» выходи на воду игра «Найди свой домик» Индивидуальная работа</p>	<p>Различная ходьба в воде бег за игрушками дуть на игрушки игра «Спрячемся под воду» попытаться сделать выдох в воду Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба, наклонившись вперед - «Ледокол» бег за игрушками с опорой руками о воду дуть на игрушки с продвижением вперед погружаться в воду в хороводе игра «Переправа» Индивидуальная работа</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Войти в воду самостоятельно выпрыгивать из воды с опорой погружение в воду с головой движения руками влево - вправо вдох, выдох в воду игра «Карусели» Индивидуальная работа</p>	<p>Произвольно плавать и играть прыжки с опорой упражнение «Полоскание белья» упражнение «Пузыри» игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа</p>	<p>Окупаться самостоятельно ходьба по бассейну в разных направлениях отплывать от бортика подальше брызгать на себя и на товарищей приседать, погружаясь в воду с головой подпрыгнуть и упасть в воду игра «Кто выше» Индивидуальная работа</p>	<p>Самостоятельно входить в воду упражнение «Лодочки плывут» хлопки по воде - «Сделаем дождик» упражнение «Спрячемся под воду» догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место свободные игры Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Окупаться и брызгаться</p>	<p>Ходьба и бег вдоль бортика,</p>	<p>Смело входить в воду</p>	<p>Ходьба и бег поперек бассейна</p>

	самостоятельно ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена передвижение парами упражнение «Насос» свободные игры с игрушками Индивидуальная работа	загребая руками упражнение «Найди себе пару» игра «Какая пара переправится быстрее» играть с игрушками парами Индивидуальная работа	ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед погружение в воду до глаз, с головой присесть, обхватив колени игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа	упражнение «Ледокол» упражнение на дыхание «У кого больше пузырей» присесть, обхватив колени произвольные действия в воде Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно прыжки вверх без опоры всплывать и лежать на воде упражнение на дыхание игра «Переправа» Индивидуальная работа	Смело входить в воду упражнение «Кто выше» пытаться выполнять «звездочку» ходьба и бег с отгребанием воды руками назад приносить игрушки по команде Индивидуальная работа	Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку пытаться выполнить упражнение «Поплавок»», «Медуза» смотреть воду на себя и предметы упражнение «Поймай рыбку» свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться, делая выдох в воду ходьба и бег, держась за игрушку лежание на воде, держась за игрушку игра «Пузыри», «Ледокол» Индивидуальная работа
МАЙ	Присесть, погружаясь с головой с выдохом поднимать игрушки со дна бассейна ходьба и бег с упором руками об воду лежание на груди с опорой игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа	Окунаться с выходом в воду открывание глаз в воде упражнение «Лодочки плывут» пытаться скользить с помощью игра «Карусели» Индивидуальная работа	Вход в воду смело открывание глаз в воде выдохи в воду с опорой скольжение на груди упражнение «Поплавок» лежание на спине с помощью свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно игра «Достань игрушку» погружение с головой с выходом упражнение «Поплавок», «Медуза» выдохи в воду игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа

### Средняя группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в одном направлении окунуться стоя в кругу игра «Невод» Индивидуальная работа	Окунуться самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях выпрыгивать из воды игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой ходьба и бег, останавливаясь по сигналу прыжки с продвижением вперед- «Воробышки» игра Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой, задержав дыхание ходьба и бег, меняя направление игра «Покажи пятки» игра «Карусель» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Ходить от бортика к бортику присесть в воду с опорой игра «Мы веселые ребята» лежание на груди с опорой, ноги вперед самостоятельные игры с игрушками Индивидуальная работа	Ходьба и бег, помогая руками подпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше» лежание на спине с опорой игра «Невод» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед бег, падая в воду по сигналу погружение в воду «Насос» игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Ходьба по бассейну «Покатай лодочку» падать в воду руки вперед погружение в воду до глаз игра «Карусель» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Бег «Лошадки» по бассейну погружение с головой с опорой выдох в воду с пузырями открывание глаз лежание на груди с упором на руки, двигая ногами игра «Карусели», «Бегом за мячом» Индивидуальная работа	Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку хлопки по воде движение рук в воде вправо-влево присесть, обхватив колени проходить в обруч, окунаясь лежание на груди с опорой игра «Медвежонок Умка и рыбки» Индивидуальная работа	Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук приседа, выдох в воду движение ног с опорой ходьба на руках с движением ног прыжки от бортика к бортику подпрыгивание в обруч игра «Жучок – паучок» Индивидуальная работа	Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук упражнение «Кто быстрее» подпрыгивание в обруч приседа выдох в воду свободные передвижения по бассейну Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Погружение с головой с выдохом	Падать в воду с разбега пытаться скользить	Ходьба спиной вперед упражнение «Полоскание	Ходьба и бег по бассейну разными

	<p>ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом          пытаться делать «поплавок»          лежание на груди с работой ног с опорой          упражнение «Буксир»          игра «Караси и щука»          Индивидуальная работа</p>	<p>упражнение «Насос»          игра «На буксире» с движением ног          открывание глаз в воде          выдох в воду          игра «Мы веселые ребята»          Индивидуальная работа</p>	<p>белья»          погружение в воду с выдохом          скольжение на груди          попеременные движения ног с опорой          пытаться скользить на спине          игра «Хоровод»          Индивидуальная работа</p>	<p>способами          выдохи в воду          упражнение «Стрела»          движение ног с опорой          погружение в воду с головой          свободные игры с мячом          Индивидуальная работа</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Самостоятельно окунаться          бег и ходьба в разных направлениях по сигналу          упражнение «Медуза»          упражнение «Звезда»          упражнение «Поплавок»          лежание на груди          скольжение с выдохом          игра «Поезд в туннель»          Индивидуальная работа</p>	<p>Упражнение за задержку дыхания с опорой          погружение с головой, с выдохом          лежание на груди          разными способами          лежание на спине          скольжение на груди          игра «Оса»          самостоятельное плавание          Индивидуальная работа</p>	<p>Бег парами          упражнение «Насос»          работа ног с опорой          лежание на спине          выдохи в воду          скольжение на груди с выдохом          игра «Поезд в туннель»          Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег парами в разных направлениях          работа ног с опорой          лежание на спине          упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»          самостоятельное плавание с игрушками          Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Падать в воду по сигналу          упражнение на лежание по сигналу          скольжение на груди с выдохом          работа ног с опорой          в кругу выдохи в воду          игра «Мы веселые ребята»          Индивидуальная работа</p>	<p>Падать в воду самостоятельно          погружение в воду с головой          работа ног с опорой          бег парами          скольжение на груди          скольжение на спине          игра «Смелые ребята»          Индивидуальная работа</p>	<p>Открывание глаз в парах          бег, догоняя свою пару          скольжение с игрушкой на груди          скольжение на груди с выдохом в воду          игра «Винт», «Водолаз»          Индивидуальная работа</p>	<p>Бег с самостоятельным падением в воду          скольжение на груди          скольжением на спине          игра «Щука»          свободное плавание          Индивидуальная работа</p>
АПРЕЛЬ	<p>Окунаться с головой          бег за игрушкой</p>	<p>Произвольно окунаться          выдохи в воду с поворотом</p>	<p>Подпрыгивание в обруч          лежание на груди с опорой</p>	<p>Лежание на груди          движение ног в кроле</p>



	<p>дуть на игрушку выдохи в воду скольжение на груди с предметом с работой ног выпрыгивать из воды гребки руками, стоя на дне игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>головы согласование работы ног с дыханием на груди скольжение на спине гребки руками стоя игра «Фонтан» Индивидуальная работа</p>	<p>движения ног с выдохом садиться на дно плавание на груди с движением ног Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа</p>	<p>выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди с работой ног игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа</p>
МАЙ	<p>Всплытие и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы» Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди с работой ног подпрыгивание под обруч поднимание предметов со дна свободные игры с мячом Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди с работой ног с опорой плавание на спине с работой ног с опорой скольжение на груди с гребковыми движениями рук свободные игры Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук выдохи в воду с поворотом головы свободное плавание Индивидуальная работа</p>

Старшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Ходьба парами, группой, держась за руки упражнение «Полоскание белья» умыться, полить воду на лицо погружаться до подбородка игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа	Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину упражнение «Волны на море» поливать воду на голову погружаться до уровня носа игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа	Вбежать в воду, окунувшись ходьба спиной вперед прыжки из воды передвигаться по дну различными способами упражнение «Нос утонул» игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Вбегать в воду, падая на нее передвижение по дну назад класть лицо в воду в ладоши брызгать друг друга движения ног кроль на груди игра «Волны на море» Индивидуальная работа	Падать на воду передвижение по дну боком класть лицо в воду, задержав дыхание ходить парами движение ног кроль на груди игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики» выдох в воду по сигналу работа ног на спине упор о дно бассейна упражнение «Остуди чай» игра «Бегом за мячом», «Коробочка» Индивидуальная работа	Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание движения ног с опорой погружение с головой игра «Карасик и щука» свободное купание Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Вход парами погружение в воду с выдохом парами погружение с открыванием глаз движение ног с опорой упражнение «У кого больше пузырей» игра «Переправа» Индивидуальная работа	Самостоятельно входить в воду упражнение «Насос» упражнение «Достань игрушку» лежание на груди с выдохом выдохи в воду игра «Байдарки», «Хоровод» Индивидуальная работа	Вбегать и окунаться выдохи в воду с погружением парами движения ног с опорой поиск предметов в воде, открывая глаза игра «Покажи пятки», «Невод» Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно упражнение «Насос» с поворотом головы работа ног с опорой и без подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели» Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Ходьба и бег, с гребковыми	Прыжки с продвижением	Свободное купание и	Упражнение «Поплавок»

	<p>движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа</p>	<p>вперед работа ног без опоры на спине выдохи в воду при погружении и лежании на груди игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа</p>	<p>плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>погружение с головой с выдохом приседать с выдохом в воду ходьба на руках игра «Тюлени», «На буксире» Индивидуальная работа</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Приседать, погружаясь в воду стоя, движения руками «Мельница» выполнять движения ног с помощью упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» игра «Невод» Индивидуальная работа</p>	<p>Выдохи в воду, приседая упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» лежание на спине движения гребковые руками на спине игра «Кто как плавает» Индивидуальная работа</p>	<p>Упражнение «Поплавок» упражнение «Звезда» лежание на спине скольжение на груди скольжение на спине игра «Охотники и утка» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на спине без опоры движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди свободное плавание Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Скольжение на груди скольжение на спине выдохи в воду сочетать движения ног с дыханием игра «Караси и карпы» Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием игра «Удочка», «Пятнашки» Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа рук кролем игра «Качели», «Торпеда» Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой выдохи в воду скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием Свободное плавание Индивидуальная работа</p>
АПРЕЛЬ	<p>Скольжение на груди с выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду плавание на груди в</p>	<p>Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук игра «Щука» Индивидуальная работа</p>	<p>Стоя, работа рук на груди, на спине плавание с задержкой дыхания скольжение на груди и на спине с движениями рук</p>	<p>Плавание с задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине выдохи в воду игра «Кто кого?» Индивидуальная работа</p>

	<p>координации дыхания игра «Хоровод», «Морской бой» Индивидуальная работа</p>		<p>игра «Пятнашки» Индивидуальная работа</p>	
МАЙ	<p>Скольжение на груди с постепенным выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду игра «Винт», «Кувырок в воде» Индивидуальная работа</p>	<p>Плывать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания игра «Невод», «Караси и карпы» Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди и на спине на дальность свободное плавание Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание игры по выбору Индивидуальная работа</p>

### Подготовительная группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика (страховка) игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди Скольжение на спине с различным положением рук Скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»</p>
НОЯБРЬ	<p>Скольжение на груди работа ногами на груди и спине у бортика упражнение на дыхание прыжки в воду с бортика игра «Волны на море»</p>	<p>Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Работа ног на спине с опорой и без упражнение на дыхание спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа</p>	<p>Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на спине без опоры плавание на спине, координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа</p>
ЯНВАРЬ	<p>Упражнение «Медуза» упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения</p>	<p>Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом</p>	<p>Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине</p>	<p>Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и без скольжение на груди с опорой и</p>

	упражнение на дыхание игра «Коробочка»	Индивидуальная работа	упражнение на дыхание свободное плавание	без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа
МАРТ	Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Водное поле»	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног свободное плавание Индивидуальная работа	Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Водолазы»	Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»
МАЙ	Плавание на спине в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Водное поло»	Упражнение на дыхание прыжки в воду плавание, координируя движения свободное плавание	Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	Свободные игры по выбору Индивидуальная работа

