Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 196 Кировского района Санкт-Петербурга Заведующий Макаренко Л.А.
Подписано цифровой подписью: Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 196 Кировского района Санкт-Петербурга Заведующий Макаренко Л.А.
Дата: 2025.09.01 10:39:25 +03'00'

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 196
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад №196
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 24 от 01.09.2025

_____Л.А. Макаренко

Рабочая программа инструктора по физической культуре Убайди Натальи Вячеславовны

групп компенсирующей направленности для детей
с ограниченными возможностями здоровья
(тяжёлым нарушением речи)

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 196
Кировского района
Санкт - Петербурга

на 2025-2026 учебный год

Санкт-Петербург

2025 год

Содержание

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста

1.3. Цели и задачи реализации рабочей программы

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

1.5. Диагностика плавательных умений и навыков

1.6. Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел

2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста

2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам

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

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

3. Организационный раздел

3.1. Организация занятий

3.2. Условия реализации программы

3.3. Обеспечение безопасности занятий по плаванию

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

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

Рабочая программа является локальным актом ГБДОУ детский сад № 196 Кировского района Санкт – Петербурга, разработанным в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с документами Министерства образования и науки РФ
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»

с документами Федеральных служб

с локальными документами

-Уставом государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 196 Кировского района Санкт – Петербурга.

Рабочая программа группы разработана на основе :

Образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжёлыми нарушениями речи) ГБДОУ детский сад №196 Кировского района Санкт-Петербурга (разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования(утверждён приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 года №1155) и федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24.11.2022г.№1022))

- Образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) ГБДОУ детский сад № 196 Кировского района Санкт – Петербурга.
- Рабочая программа воспитания ГБДОУ детский сад №196 Кировского района Санкт-Петербурга

- Программа развития ГБДОУ детский сад №196 Кировского района Санкт-Петербурга на период 2021-2025 годы
- Программа обучению плаванию в детском саду. Е.К. Воронова СПб. Детство-Пресс, 2010
- Программа «Обучение плаванию в детском саду». Т.И. Осокина.

Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Авт. Р.В. Стеркина, О.Л. Князева

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Санитарные правила санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи СП 2.4.3648-20»;
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка. Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко е его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания. Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной

области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп:

- младшей
- средней
- старшей
- подготовительной.

Поэтапное формирование навыков плавания определяется с учетом возрастных особенностей детей и с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год.

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

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений.

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

Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 8 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде. Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

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

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

1.3. Цель и задачи реализации рабочей программы

Основной целью рабочей программы является создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей с ОВЗ, имеющими ТНР в процессе обучения плаванию.

Одной из основных задач рабочей программы является овладение детьми с ОВЗ, имеющими ТНР:

-навыков плавания;

-бережного отношения к своему здоровью;

-навыков личной гигиены;

-умения владеть своим телом в непривычной среде.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.). Воспитательные:

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

• формировать стойкие гигиенические навыки;

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

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

Коррекционные:

- формировать движения при участии речи;
- расширять словарный запас детей;
- формировать правильное дыхание с акцентом на выдохе;
- закреплять правильное звукопроизношение имеющихся звуков;
- совершенствовать грамматический строй речи ;
- совершенствовать связную речь и коммуникативные навыки.

Ожидаемые результаты:

• укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;

• расширение адаптивных возможностей детского организма;

• повышение показателей физического развития детей;

• расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

• формирование основных плавательных навыков;

• развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;

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

• формирование нравственно-волевых качеств.

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

Программа опирается на общие педагогические принципы:

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

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

• *принцип наглядности* - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более

четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);

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

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

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

Методы обучения.

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

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

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

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

1.Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;

- элементы «сухого плавания»

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

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;

- погружение в воду, в том числе с головой;

- упражнение на дыхание;

- открывание глаз в воде;

- всплывание и лежание на поверхности воды;

- скольжение по поверхности воды.

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

- движение рук и ног;

- дыхание;

- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

4. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;

- овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;

- развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;

- овладению скольжением;

- развитию умения выполнять прыжки в воду;

- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;

- разучивание движений рук;

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

- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;

- изучение движений с неподвижной опорой;

- изучение движений с подвижной опорой;

- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упраж нение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему

предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

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

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

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

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние (Вдох-выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воде	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	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.
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 сердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование 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".

1.5. Диагностика плавательных умений и навыков.

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

Протокол диагностики навыков плавания

Младшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Средняя группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду (на задержке дыхания-«поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине

Старшая группа

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

Подготовительная группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди.

Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

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

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

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине.

Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

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

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

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды.

Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад.

Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди.

Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине.

Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

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

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

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

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»).

Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды.

Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

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

Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»).

Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

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

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

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

Многократные выдохи в воду.

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

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

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

Уровни освоения:

высокий - плывет в полной координации без ошибок;

средний - плывет с ошибками;

низкий - не плывет.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - плывет в полной координации без ошибок;

средний - плывет с ошибками;

низкий - не плывет

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

высокий - плывет в полной координации без ошибок;

средний - плывет с ошибками;

низкий - не плывет.

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа.

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

К концу года дети должны уметь:

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

• выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Средняя группа.

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

К концу года дети должны уметь:

• держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;

• выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;

• выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);

• пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая и подготовительная группы.

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

К концу года дети должны уметь:

• погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;

• нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;

• выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);

• скользить на груди и спине с плавательной доской;

• продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;

• выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

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

усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;

- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;

- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);

- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

2. Содержательный раздел.

2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста.

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

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - 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 ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных

мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована 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, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

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

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

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет). Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышцразгибателей, 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 моральноволевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

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

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

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

2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.

Основные цели обучения дошкольников плаванию:

1. Содействие оздоровлению и закаливанию.

2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Младшая группа.

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.

2. Привить интерес, любовь к воде.

3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.);

4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.

5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.

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

Средняя группа.

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.

2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.

3. Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.

4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая и подготовительная группы.

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль. 3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.

4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.

5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

2.3. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование). Младшая группа.

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
сентябрь	1.Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды.
	2.Обучать элементарным ОРУ на суше.
октябрь	1.Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству).
	2.Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	3.Создавать общие представления о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками.
	4.Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться).
	5.Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве. ноябрь
ноябрь	1.Учить безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе).
	2.Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди), держась за поручень.
	3.Создать представление о движении ног способом кроль.
	4.Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

	5. Учить правилам поведения в воде (не толкать друг друга, не держаться, не кричать).
	6. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность.
декабрь	1.Продолжать учить горизонтальному положению в воде (лежать на груди), держась за поручень.
	2.Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду (держась за бортик).
	3.Учить движению ног способом кроль, держась за поручень.
	4.Закреплять правила поведения на воде.
	5.Учить детей своевременно начинать и заканчивать выполнение задания (по сигналу инструктора).
	6.Развивать координацию движений.
	7.Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.
январь	1.Учить движению ног способом кроль, держась за бортик.
	2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.
	3.Приучать смело погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду.
	4.Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.
	5.Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различных направлениях.
февраль	1. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать выдоху в воду.
	2.Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди, держась за бортик.
	3.Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.
	4.Учить лежать на спине.
	5.Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различных направлениях.
	6.Воспитывать самостоятельность, внимательность.
март	1.Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду.
	2.Продолжать учить лежать на спине, выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик).
	3.Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию.
	4.Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках - игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении.
	5.Содействовать самостоятельной ориентировке в воде.
	6. Развивать быстроту.
апрель	1.Учить скольжению на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик).
	2.Учить передвижению по бассейну на груди с подвижной опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способом кроль.
	3. Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди,

	спине) без опоры.
	4.Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.
	5.Ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде.
	6.Развивать силу и выносливость.
	7.Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.
Май-июнь	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Средняя группа

МЕСЯЦ	**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)**
сентябрь	1.Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены.
октябрь	1.Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве.
	2.Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	3.Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик).
	4.Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.
	5.Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.
	6.Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.
	7.Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).
	8.Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль.
	9.Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.
	10.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.
	11.Развивать выносливость.
	12.Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.
ноябрь	1.Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде.
	2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.
	3.Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.
	4.Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль.
	5.Развивать быстроту.

	6.Приучать действовать по сигналу педагога.
	7.Воспитывать у детей инициативу и находчивость.
декабрь	1.Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.
	2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры.
	3.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.
	4.Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.
	5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.
январь	1.Закрепить умение всплывать и лежать на воде.
	2.Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.
	3.Продолжить разучивать скольжение на груди, спине.
	4.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.
	5.Развивать выносливость.
	6.Воспитывать смелость, внимательность.
февраль	1.Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.
	2.Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой.
	3.Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»).
	4.Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.
	5.Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.
	6.Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине.
	7.Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.
	8.Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.
март	1.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.
	2.Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.
	3.Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской). 4.Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.
	5.Ознакомить с элементами плавания способом брасс.
	6.Развивать координацию движений.
	7.Воспитывать дисциплинированность и организованность.
апрель	1.Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль(руки «стрелочкой»)
	2.Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.
	3**.**Обучать плаванию (передвижению по бассейну)с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди,спине в согласовании с дыханием.
	4.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль(добиваться ритмичности,беспрерывности движений)
	5.Закрепить умение погружаться в воду с головой,открывать глаза в воде,делать полный выдох в воду.
	6.Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной

	опоры.
	7.Развивать быстроту.
Май	Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей
Июнь	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей.

Старшая и подготовительная группы

МЕСЯЦ	**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)**
сентябрь	1.Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания. 2.Продолжить подготовительные упражнения на суше.
октябрь	1.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.
	2.Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине.
	3.Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.
	4.Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	5.Развивать координацию движений
	6.Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.
	7.Прожолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой).
	8.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).
	9. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.
	10.Приучать действовать по сигналу педагога.
	11.Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.
ноябрь	1.Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	2.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, беспрерывности движений).
	3.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).
	4.Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.
	5.Развивать выносливость.
	6.Воспитывать организованность, внимательность.
	7.Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
декабрь	1.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	2.Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.

	3. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.
	4.Ознакомить с движением рук способом брасс.
	5.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
январь	1.Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень).
	2.Учить движениям рук способом брасс.
	3.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).
	4.Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее
	5.Развивать координацию движений.
	6.Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.
февраль	1.Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).
	2.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).
	3.Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.
	4.Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.
	5.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.
	6. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры)
март	1.Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс.
	2.Развивать силу, выносливость, быстроту.
	3.Воспитывать инициативу и находчивость.
апрель	1.Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).
	2.Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.
	3.Ознакомить с комбинированным способом плавания.
	4. Развивать координацию движений.
Май	Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.
Июнь	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей.

2.5. Взаимодействие с семьей.

Перспективный план проведения консультаций с родителями.

месяц	**Младшая ,средняя группы**	**Форма проведения**
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Общее родительское собрание
октябрь	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Инд. консультации
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультации
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультации
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультации
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультации
март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Инд. консультации
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультации
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

месяц	**Старшая группа**	**Форма проведения**
сентябрь	«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Общее родительское собрание
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультации
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультации
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Инд. консультации
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Групповое родительское собрание
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультации
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультации
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультации
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

месяц	Подготовительная группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Общее родительское собрание
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Групповое родительское собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультации
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Инд. консультации
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультации
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультации
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультации
апрель	апрель «В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультации
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

3. Организационный раздел.

3.1. Организация работы

Занятия по плаванию должны 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 занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
младшая	5	15
средняя	5	20
старшая	5	25
подготовительная	5	30

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

Возрастная группа	Количество занятий	
	В неделю	В год
Младшая	1	36
Средняя	1	36
Старшая	1	36
Подготовительная	1	36

3.2.Условия реализации программы.

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

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

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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в раздевалке (0С)	t воздуха в зале (0С)	t воздуха в бассейне (0С)	t воды (0С)
26-27	**20-22**	**29-31**	**29-32**

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

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

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

- доски,

• мячи разного размера,

• плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки и т.д.)

• мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде

• обручи для упражнений в воде. Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

3.3. Обеспечение безопасности занятий 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.

• **Занятия** 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 **занятия** по плаванию с подгруппами, превышающими 5-6 человек.

• Допускать детей к **занятиям** только с разрешения врача.

• Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

• Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.

• Научить детей пользоваться спасательными средствами.

• Во время **занятий** 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 непрерывной образовательной деятельности по плаванию.

• Не проводить **занятия** 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.

• Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

• Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непрерывной образовательной деятельности по плаванию.

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

• внимательно слушать задание и выполнять его;

• входить в воду только по разрешению преподавателя;

• спускаться по лестнице спиной к воде;

• не стоять без движений в воде;

• не мешать друг другу, окунаться;

• не наталкиваться друг на друга;

• не кричать; • не звать нарочно на помощь;

• не топить друг друга;

• не бегать в помещении бассейна;

• проситься выйти по необходимости;

• выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении **занятий**.

Литература

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