

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Степноозерский центр развития ребенка детский сад «Золотая рыбка»  
Благовещенского района Алтайского края**

**ПРИНЯТО**

Заседанием педагогического совета МБДОУ  
протокол № 1 от «30» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом .заведующего МБДОУ СЦРР  
детский сад «Золотая рыбка»  
№ 17 от «30»августа 2024г.  
\_\_\_\_\_ Е.И. Березова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2022-2023 учебный год  
по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)  
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

## Оглавление

|                                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.Целевой раздел.....</b>                                                                   | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                                                | 3         |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....                                                 | 3         |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....                                        | 3         |
| 1.2. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.....                        | 4         |
| 1.3. Планируемые результаты освоения программы.....                                            | 6         |
| 1.3.1. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы.....                           | 6         |
| 1.3.2. Планируемые результаты.....                                                             | 7         |
| <b>2. Содержательный раздел.....</b>                                                           | <b>8</b>  |
| 2.1. Описание образовательной деятельности. Образовательная область «Физическое развитие»..... | 8         |
| 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы.....                               | 11        |
| 2.2.1. Описание вариантов занятий по плаванию. ..                                              | 12        |
| 2.2.2. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ .....                                         | 13        |
| 2.2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.....                   | 13        |
| <b>3. Организационный раздел.....</b>                                                          | <b>14</b> |
| 3.1. Материально-техническое оснащение программы.....                                          | 14        |
| 3.2.Методическое обеспечение программы.....                                                    | 14        |
| 3.3. Учебный план.....                                                                         | 15        |
| 3.4. Планирование.....                                                                         | 16        |
| 3.4.1. Планирование образовательной деятельности по возрастным группам:                        |           |
| младшая группа.....                                                                            | 16        |
| средняя группа.....                                                                            | 17        |
| старшая группа.....                                                                            | 19        |
| подготовительная к школе группа.....                                                           | 20        |
| <b>4. Приложения</b>                                                                           | <b>22</b> |
| <i>Приложение 1. Примерный перечень движений, подвижных игр и упражнения .....</i>             | <i>22</i> |
| <i>Приложение 2. Перспективное планирование мероприятий.....</i>                               | <i>24</i> |

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей МБДОУ СЦРР детский сад «Золотая рыбка» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Конституция Российской Федерации ст. 43, 72;
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- Программа Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду», Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»;
- Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ СЦРР детский сад «Золотая рыбка» с учетом Основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

### 1.1. 1. Цели и задачи реализации программы

**Цель программы** - обучение плаванию детей дошкольного возраста, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

#### **Оздоровительные задачи:**

- охрана и укрепление здоровья ребенка;
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки.

#### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.);
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- формирование знаний о видах и способах плавания.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание двигательной культуры;
- воспитание нравственно - волевых качеств: смелости, настойчивости, уверенности в себе;
- воспитание чувства заботы о своем здоровье.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

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

- принцип систематичности - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- 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 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;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

## 1.2. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

| Группа                        | Количество детей |
|-------------------------------|------------------|
| Младшая № 7                   | 17               |
| Младшая № 8                   | 16               |
| Младшая № 9                   | 14               |
| Младшая № 10                  | 17               |
| Средняя № 11                  | 21               |
| Средняя № 12                  | 21               |
| Средняя № 13                  | 20               |
| Старшая № 14                  | 20               |
| Старшая № 15                  | 14               |
| Старшая № 16                  | 19               |
| Старшая № 17                  | 17               |
| Подготовительная к школе № 18 | 15               |
| Подготовительная к школе № 19 | 11               |
| Подготовительная к школе № 20 | 17               |

## Возрастные особенности детей

### Младшая группа (3 – 4 года)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – 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 – 4 кг в возрасте 3 – 4 лет.

Весоростовые 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 достаточно 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, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **Средняя группа (4 – 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.

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. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче 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 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 у 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.

### **Старшая группа (5 – 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 (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам ещё не завершено.

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.

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. 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. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

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).

### **Подготовительная к школе группа (6-7 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.

К семи годам 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, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества 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.

## **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

### **1.3.1. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы**

Планируемые результаты освоения Программы являются предпосылкой для формирования у детей **целевых ориентиров**:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;

активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

### **1.3.2. Планируемые результаты**

#### **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:

- Погружают лицо и голову в воду.
- Бегают, играют в воде, водят хороводы.
- Дуют на воду, пытаются выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаются лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Выполняют простейшие плавательные движения ногами.
- Свободно передвигаются в водном пространстве.
- Задерживают дыхание, выполняют погружение в воду.
- Скользят с надувным кругом и без него.

#### **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 держаться на плаву самостоятельно. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети:

- Погружают лицо и голову в воду.
- Пытаются проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делают попытку доставать предметы со дна.
- Выполняют вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполняют серию прыжков с продвижением вперед.
- Скользят на груди, выполняют упражнения в паре «На буксире».
- Пытаются выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».
- Выполняют движения ног кролем.
- Пытаются плавать произвольным способом.

## **Старшая группа**

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

К концу года дети:

- Погружают лицо и голову в воду, открывают глаза в воде.
- Бегают парами.
- Ныряют в обруч, проплывают тоннель, подныривают под гимнастическую палку.
- Достают предметы со дна, выполняют игровое упражнение «Ловец».
- Выполняют вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполняют серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Пытаются скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаются с плавательной доской на груди с работой ног.
- Выполняют упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполняют 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:

- Поднимают со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Ныряют в обруч, проплывают тоннель, мост.
- Выполняют вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Пытаются скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаются с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполняют серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышат в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
- Выполняют упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавают под водой.
- Проплывают произвольным стилем 10-15 м.
- Выполняют разнообразные упражнения в воде.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности.**

#### **Образовательная область «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, повороты в обе стороны), 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**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Содержание психолого-педагогической работы**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

#### **Младшая группа**

##### **(от 3 до 4 лет)**

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **Средняя группа**

##### **(от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **Старшая группа**

##### **(от 5 до 6 лет)**

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.  
Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.  
Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.  
Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в бассейне.

### **Подготовительная к школе группа**

**(от 6 до 7 лет)**

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **Физическая культура (плавание и элементы гидроаэробики)**

### **Младшая группа**

**(от 3 до 4 лет)**

Учить, не боясь входить и погружаться в воду; бегать, играть в воде; водить хороводы.

Учить делать выдох в воду, опуская лицо в воду.

Учить плавать (скользить с надувным кругом, формировать попеременное движение ног).

Формировать гигиенические навыки:

самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;

насухо вытираться при помощи взрослого;

одеваться в определенной последовательности.

### **Средняя группа**

**(от 4 до 5 лет)**

Учить выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде.

Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз.

Учить опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой.

Продолжать учить плавать произвольным способом.

Формировать навык горизонтального положения тела в воде.

Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Формировать гигиенические навыки:

раздеваться и одеваться в определенной последовательности;

аккуратно складывать и вешать одежду;

самостоятельно пользоваться полотенцем;

последовательно вытирать части тела.

### **Старшая группа**

**(от 5 до 6 лет)**

Продолжать учить двигать ногами вверх и вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками.

Выполнять разнообразные движения руками в воде, свободно передвигаться в воде.

Учить ложиться на воду, скользить на груди и на спине.

Учить скольжению с доской, работая ногами.

Учить дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.  
Плывать произвольным способом.  
Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.  
Формировать гигиенические навыки:  
быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;  
самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;  
тщательно вытирать все тело в определенной последовательности.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Учить свободно передвигаться в воде.  
Учить выполнять вдох, затем выдох в воду (3-10 раз подряд).  
Отрабатывать ритмичное дыхание: короткий вдох и длительный выдох.  
Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать «поплавок».  
Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз).  
Передвигаться по дну водоема на руках.  
Попытаться плавать без поддержки.  
Проплыть произвольным стилем 10-15 м.  
Выполнять разнообразные упражнения в воде.  
Учить плавать под водой.  
Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.  
Формировать гигиенические навыки:  
быстро раздеваться и одеваться;  
правильно мыться под душем, пользуясь индивидуальными губками;  
насухо вытираться.

**Примерный перечень движений, подвижных игр и упражнений (Приложение 1).**

## **2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы**

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

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.

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.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие **формы**:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;
- оформление фотовыставок в течение года;
- консультации для родителей, педагогов;
- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ, родителей воспитанников.

#### **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, 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.

#### **2.2.1. Описание вариантов занятий по плаванию**

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Традиционное занятие                           | занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей – вводная часть, основная, заключительная.                                                                                                                                                             |
| 2. Сюжетно-игровые занятия                        | проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности. |
| 3. Тренировочные занятия                          | закрепляют приобретенные навыки плавания – обеспечивают возможность многократного повторения упражнений. Традиционная структура занятия нарушена за счет сокращения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями.                                                               |
| 4. Занятие, построенное на одном способе плавания | структура построения аналогична структуре тренировочного занятия. Но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом.                                                                                            |
| 5. Игровое занятие                                | построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.                                                                                                                                                                                                                               |
| 6. Занятие по аква-аэробике                       | дети выполняют физические упражнения в воде под                                                                                                                                                                                                                                             |

|                        |                                                                                                                                                     |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | музыку, сочетая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.                                                                      |
| 7. Контрольное занятие | направлено на оценку качества обучения плаванию дошкольников. Такие занятия можно проводить в виде малых олимпийских игр, чемпионата детского сада. |

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свое назначение.

**Подготовительная часть.** Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений, знакомство с подвижными играми.

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

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

### 2.2.2. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулируя его нервно-психическое развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость. До и после занятий проводятся следующие оздоровительные мероприятия:

Хождение по шипованным коврикам. Мощный закаливающий эффект хождения по шипованным коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.

Массаж лица. Воздействуя на активные точки лица, нормализуется дыхание, предупреждается отек слизистой оболочки носоглотки, повышается местный иммунитет.

Массаж кистей рук. Оказывается благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник.

Дыхательные упражнения. Дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Контрастный душ. Повышает защитные силы организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов.

### 2.2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома.

**Цель работы с родителями воспитанников:** оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

**Задачи:**

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
2. Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
3. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

С целью повышения педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания используются такие **формы работы:**

- Родительские собрания
- Анкетирование
- Дни открытых дверей
- Домашние задания
- Наглядная информация
- Индивидуальные и групповые тематические консультации

**Перспективное планирование работы по взаимодействию с родителями**  
(Приложение 2)

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально техническое оснащение программы**

**Оборудование и инвентарь для бассейна**

1. Длинные и короткие (по ширине части бассейна) разделительные дорожки.
2. Обходные резиновые дорожки.
3. Массажные коврики.
4. Термометр для воды.
5. Секундомер.
6. Свисток.
7. Корзины для мячей, игрушек
8. Обручи.
9. Мячи.
10. Теннисные шарик.
11. Плавательные доски.
12. Надувные круги.
13. Надувные манжеты или нарукавники.
14. Плавающие надувные и резиновые игрушки.
15. Тонущие игрушки, предметы
16. Надувные резиновые мячи разных размеров.
17. Наглядные пособия, карточки-схемы.

#### **3.2. Методическое обеспечение программы**

| <b>Группа</b>           | <b>Методическая литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Младшая</b>          | «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Средняя</b>          | <b>Дополнительная литература</b><br>Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.<br>Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники». – М.: Издательство «Скрипторий 2003» 2008.<br>Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.<br>Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» 2009, № 3.<br>Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» 2010, № 3. |
| <b>Старшая</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Подготовительная</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | <b>Демонстрационный материал</b><br>«Летние виды спорта и спортивные дисциплины» (картотека)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |                                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|
|  | сюжетных картинок);<br>«Спортивный инвентарь» (наглядно-дидактическое пособие); |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|

### 3.3. Учебный план

#### Планирование образовательной деятельности

Объем учебной нагрузки для детей от 3 до 7 лет в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Процесс обучения организован в форме занятий 1 раз в неделю для детей младшего возраста и 2 раза в неделю для детей среднего и старшего возраста.

#### Количество занятий

| Группа           | Неделя | Месяц | Год |
|------------------|--------|-------|-----|
| Младшая          | 1      | 4     | 20  |
| Средняя          | 2      | 8     | 40  |
| Старшая          | 2      | 8     | 40  |
| Подготовительная | 2      | 8     | 40  |

На занятиях по плаванию, дети делятся на подгруппы. Количество детей в младших подгруппах не превышает 6-8 человек, в старших – 10-12 человек. Комплектуя подгруппы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

#### Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

| Возрастная группа        | Количество подгрупп | Число детей в подгруппе | Длительность занятий, мин. |                   |
|--------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------|
|                          |                     |                         | в одной подгруппе          | во всей группе    |
| Младшая                  | 2(3)                | 6-8                     | 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 40 до 60       |
| Подготовительная к школе | 2                   | 10-12                   | От 30 до 35                | От 50 до 60       |

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

| Возрастная группа               | Температура воды (0С)      | Температура воздуха (0С)  | Глубина (м) |
|---------------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------|
| Младшая                         | + 30... +32 <sup>0</sup> С | +26... +28 <sup>0</sup> С | 0,4-0,5     |
| Средняя                         | + 30... +32 <sup>0</sup> С | +24... +28 <sup>0</sup> С | 0,7-0,8     |
| Старшая                         | + 30... +32 <sup>0</sup> С | +24... +28 <sup>0</sup> С | 0,8         |
| Подготовительная к школе группа | + 29... +30 <sup>0</sup> С | +24... +28 <sup>0</sup> С | 0,8         |

### 3.4. Планирование

#### 3.4.1. Планирование образовательной деятельности по возрастным группам

##### Младшая группа

| месяц          | I неделя                                                                                                                                                                                                                                                                              | II неделя                                                                                                                                                                                                 | III неделя                                                                                                                                                                                                                | IV неделя                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>октябрь</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           | Знакомство с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.                                                                                                                                                         |
| <b>ноябрь</b>  | Учить организованно входить в воду и аккуратно спускаться по лестнице.<br>Приучать детей окунаться в воду и умываться, не вытирать лицо руками.<br>Учить передвижению в воде шагом, бегом.<br>Учить приседать в воду (до уровня груди, подбородка).<br>Учить выполнять выдох на воду. | Продолжать учить погружаться в воду с опорой, держась за бортик.<br>Учить опускать лицо в воду, стоя на дне.<br>Учить выполнять выдох на воду.<br>Продолжать выполнять передвижения различными способами. | Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне.<br>Продолжать выполнять погружение в воду (до уровня груди, подбородка).<br>Учить приседать в воду (до уровня груди).<br>Продолжать учить выполнять выдох на воду. | Продолжать приучать не бояться брызг, не вытирать лицо руками.<br>Продолжать учить погружаться в воду с опорой, держась за бортик.<br>Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне.<br>Учить выполнять выдох на воду. |
| <b>декабрь</b> | Продолжать приучать самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.<br>Продолжать выполнять передвижения в воде ранее изученными способами.<br>Учить опускать лицо в воду, стоя на дне.                                                                          | Продолжать учить погружаться в воду с опорой, держась за бортик.<br>Продолжать учить опускать лицо в воду, стоя на дне.<br>Учить приседать в воду (до уровня груди).<br>Учить принимать горизонтальное    | Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне.<br>Продолжать выполнять погружение в воду (до уровня груди, подбородка).<br>Продолжать учить выполнять погружение в воду                                           | Продолжать приучать не бояться брызг, не вытирать лицо руками.<br>Продолжать учить погружаться в воду с опорой, держась за бортик.<br>Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя                                           |

|                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | Учить выполнять выдох на границе воды и воздуха.                                                                                                                                                                               | положение тела в воде с помощью круга («покажи пяточки»).                                                                                                                                                                                                                               | с опорой, держась за бортик.                                                                                                                                                                        | на дне.<br>Учить выполнять выдох на границе воды и воздуха.                                                                                                                                                                 |
| <b>январь</b>  | Продолжать выполнять передвижения в воде ранее изученными способами.<br>Учить опускать лицо в воду, стоя на дне.<br>Учить выполнять выдох на мелком месте.<br>Продолжать учить погружаться в воду с опорой, держась за бортик. | Продолжать учить погружаться в воду с опорой, держась за бортик.<br>Продолжать учить опускать лицо в воду, стоя на дне.<br>Продолжать учить приседать в воду (до уровня груди, подбородка).<br>Учить принимать горизонтальное положение тела в воде с помощью круга («покажи пяточки»). | Учить погружаться в воду без опоры.<br>Продолжать выполнять погружение в воду (до уровня груди, подбородка).<br>Продолжать учить выполнять выдох в воду на мелком месте.<br>учить плавать в кругах. | Тренировать в передвижении в воде шагом, бегом, прыжками.<br>Продолжать учить погружаться в воду без опоры.<br>Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне.<br>Продолжать выполнять выдох в воду на мелком месте. |
| <b>февраль</b> | Продолжать выполнять выдох в воду на мелком месте.<br>Продолжать учить погружаться в воду без опоры.<br>Учить скользить с надувным кругом.                                                                                     | Учить скользить с надувным кругом.<br>Продолжать учить погружаться в воду без опоры.<br>Продолжать выполнять выдох в воду на мелком месте.                                                                                                                                              | Закреплять навык погружения в воду без опоры.<br>Тренировать выполнять выдох на мелком месте.<br>Учить проходить в обруч под водой, с поддержкой педагога.                                          | Закреплять навык погружения в воду без опоры.<br>Закреплять выполнение выдоха в воду на мелком месте.<br>Продолжать учить проходить в обруч под водой, с поддержкой педагога.                                               |
| <b>март</b>    | Продолжать учить погружаться в воду без опоры.<br>Учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога).                                                                                                                       | Продолжать учить погружаться в воду без опоры.<br>Продолжать учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога).                                                                                                                                                                     | Продолжать учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога).<br>Продолжать учить погружаться в воду без опоры.                                                                                 | Закреплять навык погружения в воду без опоры.<br>Продолжать учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога, без опоры).                                                                                               |

### Средняя группа

| месяц         | I неделя                                                                               | II неделя                                                                             | III неделя                                                                                    | IV неделя                                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ноябрь</b> | Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей.<br>Продолжать учить | Продолжать учить детей не бояться воды, ориентироваться в пространстве.<br>Продолжать | Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться прыжками в воде.<br>Обучать детей принимать | Учить чувствовать сопротивление воды.<br>Учить дуть на воду, развивать дыхание; работать |

|                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | обливать себя, голову, умываться.<br>Развивать дыхание.<br>Обучать передвижениям по дну бассейна с одного бортика к другому.                                                                   | развивать дыхание.<br>Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем.                                                                                               | горизонтальное положение в воде.                                                                                                                                                                                                                                       | ногами как при плавании кролем.<br>Ориентироваться в водном пространстве.                                                                                                                                             |
| <b>декабрь</b> | Учить детей работать ногами, как при плавании кролем.<br>Продолжать развивать дыхание.<br>Обучать всплыванию и лежанию на воде «поплавок».                                                     | Продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, работать ногами как при плавании кролем.<br>Побуждать детей опускать лицо в воду с открытыми глазами. | Продолжать учить безбоязненно, передвигаться ко дну бассейна в различных направлениях.<br>Обучать всплыванию и лежанию на воде «поплавок».<br>Продолжать обучать работать ногами как при плавании кролем.<br>Побуждать детей опускать лицо в воду с открытыми глазами. | Продолжать учить опускать лицо в воду, учить делать плавный продолжительный выдох.<br>Закреплять умение сочетать движения со словами.<br>Учить, отталкиваясь ногами от дна, выпрыгивать из воды и падать на неё.      |
| <b>январь</b>  | Учить ориентироваться в водном пространстве.<br>Ходить на носках и на пятках в воде.<br>Продолжать развивать дыхание.<br>Обучать всплыванию и лежанию на воде «поплавок», «звезда».            | Продолжать учить опускать лицо в воду, развивать дыхание; работать ногами, как при плавании кролем в различных положениях.                                                     | Продолжать учить ориентироваться в пространстве.<br>Учить держать пальцы вместе и отталкиваться жесткими ладонями от воды; лежать на руках взрослого.                                                                                                                  | Продолжать учить детей погружать лицо в воду; передвигаться ко дну бассейна, ориентируясь под водой; работать ногами как при плавании кролем.<br>Ложиться в воде на руки взрослого.<br>Продолжать развивать дыхание.  |
| <b>февраль</b> | Продолжать учить детей передвигаться ко дну бассейна в различных направлениях; опускать лицо в воду; работать ногами, развивать дыхание.<br>Обучать принимать горизонтальное положение в воде. | Продолжать развивать дыхание, погружаясь под воду с головой.<br>Учить держаться на спине, на круге.<br>Учить отталкиваться руками о воду; пролезать в обруч под водой.         | Продолжать развивать дыхание.<br>Учить отталкиваться руками о воду.<br>Учить ложиться на воду, выпрямляя тело.<br>Поощрять желание детей прыгать в воду.                                                                                                               | Продолжать учить делать выдох в воду; передвигаться по дну бассейна в различных положениях.<br>Побуждать принимать безопорное положение в воде.<br>Продолжать учить работать ногами и руками как при плавании кролем. |

|             |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>март</b> | Продолжать учить детей работать ногами и руками, как при плавании кролем; безопорному положению в воде. Учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; развивать дыхание. Воспитывать дисциплинированность. | Убеждать детей принимать безопорное положение в воде. Учить работать ногами и руками, как при плавании кролем, у неподвижной опоры. Продолжать учить делать выдох в воду. Закреплять умение пролезать в обруч под водой. | Продолжать учить опускать лицо в воду с открытыми глазами; работать руками, как при плавании кролем. Учить прыгать с бортика в воду. Учить скользить в положении лежа на груди. Учить детей садиться на дно, держась руками за бортик; объяснить, что вода выталкивает тело; воспитывать смелость. | Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна опуская голову в воду; делать выдох в воду, опуская губы и голову в воду. Продолжать делать выдох в воду, работая ногами, как при плавании кролем. Познакомить с упражнением «медуза». |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Старшая группа

| месяц          | I неделя                                                                                                                                                                                                                       | II неделя                                                                                                                                                             | III неделя                                                                                                                                                                                                 | IV неделя                                                                                                                                                                 |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ноябрь</b>  | Обучать детей умению ложиться на воду, держа руками мяч. Продолжать обучать скольжению без помощи доски. Воспитывать смелость.                                                                                                 | Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх. Закреплять умение скользить 2-3 метра без помощи доски. Воспитывать смелость.                                     | Продолжать учить выполнять руками и ногами, как при плавании способом «кроль». Закреплять умение делать полный выдох в воду. Выполнять скольжение в упражнении «стрела». Воспитывать дисциплинированность. | Учить нырять, правильно делая вдох и выдох с поворотом головы. Учить доставать предметы со дна. Воспитывать умение выполнять правило: нельзя нырять навстречу друг другу. |
| <b>декабрь</b> | Учить вытягивать тело на мелкой воде. Продолжать обучать скольжению с помощью надувных игрушек. Продолжать учить ходить в положении полуприседа с наклоном вперед и работой руками как при плавании способом «кроль» на груди. | Отрабатывать упражнение «Поплавок» с задержкой дыхания. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «кроль». Упражнять в скольжении и нырянии. | Обучать детей выполнять скольжение на груди, руки вдоль туловища. Продолжать обучать правильно работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль». Закреплять навыки поведения в бассейне.         | Закреплять умение скользить по воде, отталкиваясь ногами от бортика. Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами. Воспитывать решительность.                 |
| <b>январь</b>  | Учить детей погружаться под воду головой вниз с                                                                                                                                                                                | Учить нырять с продвижением вперед под                                                                                                                                | Учить скользить на спине. Продолжать учить                                                                                                                                                                 | Закреплять умение погружаться под воду с задержкой                                                                                                                        |

|                |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | продвижением вперед.<br>Закреплять умение скользить на груди.<br>Воспитывать смелость.                                                                                                                                 | водой.<br>Продолжать закреплять умение погружаться под воду, доставая дно руками.<br>Воспитывать выносливость.                                                                                         | скользить на груди с прижатыми к туловищу руками.<br>Продолжать обучать детей скольжению на груди, держа в руках доску.<br>Воспитывать смелость.             | дыхания и всплывать.<br>Продолжать обучать правильной работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине.<br>Воспитывать упорство и настойчивость при выполнении задания. |
| <b>февраль</b> | Обучать детей правильной работе рук, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине.<br>Закреплять умение скользить на груди.<br>Воспитывать смелость.                                                          | Учить детей согласованной работе рук, дыханию, как при плавании способом «кроль» на груди.<br>Закреплять умение скользить по поверхности воды с разными положениями рук.<br>Воспитывать решительность. | Обучать детей скольжению на спине.<br>Продолжать обучать согласованной работе рук и дыханию, как при плавании кролем на спине.<br>Воспитывать настойчивость. | Продолжать обучать скольжению на спине, на груди.<br>Закреплять умению работать ногами, как при плавании кролем на спине.<br>Воспитывать смелость.                                       |
| <b>март</b>    | Закреплять умение скользить на груди и на спине, не работая ногами и руками.<br>Совершенствовать умение работать прямыми ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.<br>Воспитывать смелость и решительность. | Совершенствовать умение скользить на груди с различными положениями рук.<br>Закреплять умение делать выдох в воду, как при плавании кролем.<br>Воспитывать смелость.                                   | Обучать детей скользить по поверхности воды с вращением.<br>Закреплять умение скользить на груди с помощью доски, опуская лицо в воду и работая ногами.      | Продолжать обучать скольжению на груди и на спине.<br>Совершенствовать навык погружения под воду с выдохом.<br>Воспитывать смелость.                                                     |

### Подготовительная к школе группа

| месяц         | I неделя                                                              | II неделя                                                                    | III неделя                                                                    | IV неделя                                                                                                        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ноябрь</b> | Учить детей задерживать дыхание на счет до 5.<br>Выполнять упражнения | Учить правильно скользить на спине.<br>Закреплять умение выполнять движения, | Продолжать учить скользить на спине.<br>Закреплять умение выполнять движения, | Учить ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением.<br>Закреплять правила - не толкать плавающих в |

|                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | «поплавок» и «медуза» в быстром темпе.<br>Учить лежать на спине, вытянув тело. При нырянии открывать в воде глаза.<br>Воспитывать смелость. | согласуя свои действия с действиями товарища.                                                                                                 | согласуя свои действия с действиями товарища.                                                                           | воде.<br>Воспитывать дисциплинированность.                                                                                                         |
| <b>декабрь</b> | Продолжать упражнять детей с доставанием игрушек со дна. Упражнять в скольжении. Воспитывать смелость.                                      | Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.                                 | Учить детей выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды. Развивать силу.                    | Упражнять детей в скольжении на груди и спине. Выполнять различные задания при нырянии. Воспитывать выносливость.                                  |
| <b>январь</b>  | Продолжать учить выполнять движения ногами (из положения на груди и на спине). Свободно ориентироваться в воде. Упражнять в скольжении.     | Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине. Упражнять в выполнении упражнений «медуза», «стрела».                                 | Продолжать учить согласовывать движения рук при скольжении. Упражнять в свободном вращении в воде.                      | Упражнять в движении прямых ног в положении лежа на животе и на спине. Продолжать учить выполнять скольжение, выпрямляя тело на воде.              |
| <b>февраль</b> | Учить выполнять гребковые движения руками попеременно. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе.         | Упражнять детей в скольжении и погружении. Воспитывать умение играть самостоятельно. Выполнять правила поведения на воде.                     | Продолжать учить выполнять гребковые движения руками. Выполнять скольжение из любого и.п. Воспитывать организованность. | Продолжать учить выполнять гребковые движения руками. Выполнять скольжение из любого и.п. Упражнять детей в задержке дыхания.                      |
| <b>март</b>    | Продолжать учить выполнять гребковые движения руками. Выполнять скольжение из любого и.п. Воспитывать организованность.                     | Учить выполнять скольжение на груди с работой ног. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения. Воспитывать настойчивость. | Продолжать учить выполнять упражнение «торпеда» на груди и на спине. Упражнять в прыжках с нырянием.                    | Упражнять детей в умении делать вдох, выдох с поворотом головы. Совершенствовать гребковые движения руками. Упражнять в свободном вращении в воде. |

## Приложения

### Приложение 1

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

##### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

**Упражнения в ходьбе.** Ходить, держась за поручни вдоль бортика; держась за палку, обруч, который удерживает преподаватель; в заданном направлении, до условного места; на носках, высоко поднимая колени; парами, по кругу, держась за руки; помогая себе гребковыми движениями руками, а также спрятав руки за спину; выполняя задание преподавателя — остановиться, присесть, подпрыгнуть, повернуться; большими и маленькими шагами.

**Упражнения в беге.** Бегать с поддержкой за игрушки в произвольном направлении; в заданном направлении (за погремушками); убежать от взрослого и догонять его.

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивать: на двух ногах на месте (с поддержкой взрослого, держась за поручень, а также без опоры); на двух ногах, продвигаясь вперед;

**Движения рук.** Похлопать по воде ладонью; постучать по ней кулачком; погладить воду; подвигать руками вверх-вниз, вправо-влево (подражая полосканию белья, а также вызывая волны).

**Погружение под воду.** Лить воду на голову и не вытирать лицо руками; опускание лица в воду, держась за поручни; в кругу, держась за руки; приседания в воде до уровня груди, подбородка, глаз, с опорой и без; погружение в воду с опорой и без.

**Выдох в воду.** Выдох перед собой в воздух; выдох на воду; выдох на границе воды и воздуха; выдох в воду.

**Скольжение в воде.** Скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.

**Игры на воде.** «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся», «Волны на море», «Поймай лодочку», «Найди свой домик», «Карусели», «Пузырь», «Фонтан», «Покажи пяточки», «Спрячемся под воду».

##### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

**Упражнения в ходьбе.** Ходьба с ритмичной работой рук; в наклоне вперед с выполнением гребковых движений руками; с вращением вокруг своей оси; поперек бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; широким шагом.

**Упражнения в беге.** Бег, руки отведены в стороны; широким шагом; лицом, спиной вперед.

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивание на месте у бортика; прыжки лицом, спиной с продвижением вперед; выпрыгивание с последующим погружением в воду с опорой и без.

**Погружение под воду.** Опустить нос в воду, держась за поручень; в кругу, держась за руки; погружение в воду до уровня носа, с головой с опорой и без; стоя парами, держась за руки и поочередно выполнять погружение под воду; погружение с доставанием предметов со дна.

**Выдох в воду.** Выдохи в воду с погружением; с произнесением звука «у».

**Скольжение в воде.** Лечь на воду, держась за поручень; плавание с досками на груди.

**Игры на воде.** «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде». «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

##### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

**Упражнения в ходьбе.** Ходьба поперек бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; ходьба по бассейну, загребая воду руками лицом, спиной вперед; в полуприсяде, лицо опущено в воду с движениями рук.

**Упражнения в беге.** Бег с изменением направления движения; парами.

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивание на месте у бортика; с продвижением вперед; с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду: до подбородка, глаз, с головой; выпрыгивание с последующим падением на воду.

**Погружение под воду.** Погружение в воду с опорой и без до подбородка, до уровня носа, с головой; с открыванием глаз в воде; с доставанием предметов со дна.

**Выдох в воду.** Погружение лица в воду и пускание пузырей; выдохи в воду после задержки дыхания; с произнесением звука «у», «о», «и».

**Скольжение в воде.** Лежание на груди без опоры; скольжение на груди, спине; плавание способом кроль на груди с доской.

**Игры на воде.** «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

### **Подготовительная к школе группа**

**(от 6 до 7 лет)**

**Упражнения в ходьбе.** Использовать все виды ходьбы в форме соревнования.

**Упражнения в беге.** Бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты); бегать спиной вперед с работой рук.

**Упражнения в прыжках.** «Кто выше?» - выпрыгивание с погружением под воду; прыжки до противоположного бортика «Кто быстрее».

**Погружение под воду.** «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна; «Насос» - стоя парами, держась за руки, попеременно нырять; погружение с открыванием глаз; упражнения с доставанием дна руками; «Покажи пятки» - ныряние с отрыванием ног от дна; «Поплавок»; проплыть по трубе под водой на задержке дыхания.

**Выдох в воду.** Вдох, затем выдох в воду (3-10 раз подряд); короткий вдох и длительный выдох в воду.

**Скольжение в воде.** «Стрела» - оттолкнувшись, проскользить, руки и ноги вытянуты; то же на спине; «Медуза», «Звезда» - спокойно лежать на воде; «Торпеда» - держась за поручень, работать ногами; скольжение с доской в руках, работая ногами, как при способе «кроль» на спине; «Винт» - скольжение с поворотом туловища.

**Игры на воде.** «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

## Перспективное планирование мероприятий

| №   | Содержание работы                                                                                                                                                                                                                                              | Возраст детей                               | Ответственные                  | Срок периодичность                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|
| 1.  | <b>Работа с детьми</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                             |                                |                                         |
| 1.1 | «В гостях у Нептуна»                                                                                                                                                                                                                                           | старший                                     | Инструктор ФИЗО                | ноябрь                                  |
| 1.2 | «Происшествие на болоте»                                                                                                                                                                                                                                       | подготовительный                            | Инструктор ФИЗО                | декабрь                                 |
| 1.3 | «Мы в Морфлот служить пойдем»                                                                                                                                                                                                                                  | старший, подготовительный                   | Инструктор ФИЗО                | февраль                                 |
| 1.4 | «Морское веселье на воде»                                                                                                                                                                                                                                      | средний                                     | Инструктор ФИЗО                | март                                    |
| 1.5 | «Праздник мыльных пузырей»                                                                                                                                                                                                                                     | младший                                     | Инструктор ФИЗО<br>воспитатели | март                                    |
| 2.  | <b>Воспитательно-оздоровительная работа с детьми</b>                                                                                                                                                                                                           |                                             |                                |                                         |
| 2.1 | Занятия согласно сетке занятий                                                                                                                                                                                                                                 | все возрастные группы                       | Инструктор ФИЗО                | в течение года                          |
| 2.2 | Экскурсия в бассейн                                                                                                                                                                                                                                            | младший                                     | Инструктор ФИЗО                | октябрь                                 |
| 2.3 | Беседа «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»                                                                                                                                                                                                            | старший                                     | Инструктор ФИЗО                | январь                                  |
| 3.  | <b>Работа с родителями</b>                                                                                                                                                                                                                                     |                                             |                                |                                         |
| 3.1 | Экскурсия родителей в бассейн                                                                                                                                                                                                                                  | все группы                                  | Инструктор ФИЗО                | октябрь                                 |
| 3.2 | «На занятие в бассейн!» - видеосъемка                                                                                                                                                                                                                          | младший, подготовительный                   | Инструктор ФИЗО                | март                                    |
| 3.3 | «Организация начального обучения плавания»                                                                                                                                                                                                                     | индивидуальные консультации                 | Инструктор ФИЗО                | в течение года                          |
| 3.4 | Оформление стенда: <ul style="list-style-type: none"> <li>«Преодоление водобоязни»</li> <li>«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»</li> <li>«Игры на воде»</li> </ul>                                                                | все группы<br><br>старший<br><br>все группы | Инструктор ФИЗО                | октябрь<br><br>январь<br><br>апрель-май |
| 3.5 | Выступление на родительских собраниях: <ul style="list-style-type: none"> <li>«Задачи по плаванию в младшей группе. Подготовка ребенка к плаванию»</li> <li>«Вода не прощает неосторожности. Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»</li> </ul> | младший<br><br>старший, подготовительный    | Инструктор ФИЗО                | октябрь<br><br>апрель                   |
| 4.  | <b>Методическая работа</b>                                                                                                                                                                                                                                     |                                             |                                |                                         |
| 4.1 | Индивидуальная работа с                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | Инструктор                     | в течение года                          |

|     |                                                                                                                              |  |                    |         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------|---------|
|     | воспитателями (по запросам)                                                                                                  |  | ФИЗО               |         |
| 4.2 | Консультации для воспитателей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Роль воспитателя на занятии по плаванию»</li> </ul> |  | Инструктор<br>ФИЗО | октябрь |