

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 7 «Дарование»

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом
МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование».
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Заведующий
МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование»

_____ Л.Н. Морозова
Приказ № 329 от 30.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по плаванию
для детей от 3 до 7 (8) лет
на 2022-2023 учебный год
(приложение к основной образовательной программе
дошкольного образования)

Составитель: Денисова Е.А.,
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.1.	Цель и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	4
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	6
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	8
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие».....	8
2.2.	Формы, методы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	9
2.3.	Особенности взаимодействия инструктора по плаванию с семьями воспитанников.....	10
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	13
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	13
3.2.	Организация непрерывной образовательной деятельности.....	13
3.3.	Календарно-тематическое планирование.....	17
	Приложение 1. Протокол обследования навыков плавания.....	28
	Приложение 2. Критерии оценки навыков плавания.....	29
	Литература.....	33

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа сформирована в соответствии с принципами дошкольного образования, определенными в ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию Программы:

- *Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.
- *Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.
- *Деятельностный подход.* Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе

и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

➤ *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

➤ *Компетентностный подход*. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е., быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущности, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определенных социальных ролей.

➤ *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этические особенности.

Методика обучения плаванию базируется также на специфических принципах:

➤ *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

➤ *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

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

➤ *принцип 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.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

от 3 до 4 лет

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

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

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать 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 сформированна произвольность движений.

от 4 до 5 лет

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

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

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно - психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

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

от 5 до 6 лет

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

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

от 6 до 7 (8) лет

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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

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

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

от 3 до 4 лет

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

от 4 до 5 лет

К концу года дети могут:

- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

от 5 до 6 лет

К концу года дети могут:

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

от 6 до 7 (8) лет

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

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

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

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

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

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала, предложенных Казаковцевой Т. С. (Казаковцева, Т. С. Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях детского сада с крытым плавательным бассейном: метод. рекомендации / Т. С. Казаковцева. – Киров: [б.и.], 1984. – 40 с.).

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах

<i>Возрастная группа</i>	<i>Задача</i>
Вторая младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами «кроль» на груди и на спине.
Подготовительная	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами «кроль» на груди и на спине.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с образовательной областью «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.).

3-4 года

Задачи обучения:

- передвигаться в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки, на носках, спиной вперед, приставным шагом;
- передвигаться по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении;
- действовать с предметами: плавательной доской, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде);
- погружаться в воду до плеч, шеи, подбородка, глаз;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхания, с выдохом в воду, дуть на воду;
- скользить на животе, держась за руки преподавателя, держась за плавательную доску.

4-5 лет

Задачи обучения:

передвигаться в воде шагом: на носках, приставными шагами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен, спиной вперед, с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и т.п);

передвигаться в воде бегом: в колонне по одному, парами, на носках;

передвигаться прыжками: на обеих ногах, со сменой ног, с поворотом кругом;

погружаться в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.

скользить на животе, держась руками за поручень, за плавательную доску, лежать на воде свободно: принять положения «звездочка», «медуза».

5-6 лет

Задачи обучения:

- передвигаться в воде шагом, бегом, прыжками с движениями рук постепенным усложнением условий;
- погружаться в воду с опорой, держась за бортик, полное погружение без опоры с закрытыми глазами и попытками открывать глаза;
- скользить на груди без и с работой ног, с опорой о поручень, плавательную доску;
- скользить на спине с опорой о плавательную доску, лежать на спине, скользить на спине отталкиваясь от бортика.

6-7 (8) лет

Задачи обучения:

- передвигаться в воде шагом: гимнастический шаг, приставной шаг, шаг продольной и поперечной «змейкой»;
- передвигаться в воде бегом: в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения, спиной вперед;
- прыгать с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед;
- погружаться в воду: с головой, ныряние;

- скользнуть на животе с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- скользнуть на спине с работой ног, сочетать движение рук и ног и дыхания.

2.2. Формы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Формы

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию. Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 8-10 человек (количество детей в подгруппе зависит от зеркала воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Методы

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- практические методы.

Словесные методы — рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет - содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания. В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

Основным *практическим методом* является метод упражнения. Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Средства

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные упражнения - группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия по плаванию и его содержание зависит от поставленных задач.

Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной

среды и включает в себя:

- упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте — наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);
- специально - подготовительные упражнения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно - мышечных напряжений плавательным движениям — упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; упражнения для развития мышц, участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц).

Подготовительные упражнения по знакомству с водой - эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде.

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

Этапы обучения (условные):

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, её свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох - выдох в воду несколько раз подряд.

В результате *третьего этапа* дети должны уметь проплыть с доской в руках, с выдохом в воду. Так же свободно плавать, стиль кроль.

На последнем, *четвертом этапе* начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте);
- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

2.3. Особенности взаимодействия инструктора по плаванию с семьями воспитанников

Одним из основных принципов ФГОС ДО образования является принцип сотрудничества Организации с семьёй. На основании этого можно считать, что важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьёй.

Цель взаимодействия — обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
- оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных мероприятиях, организуемых в Учреждении (городе, области).

Основные формы взаимодействия с семьей

- *Знакомство с семьей:* встречи-знакомства, анкетирование семей.
- *Информирование родителей о ходе образовательного процесса:* дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, общие и групповые родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные мероприятия; создание памяток, буклетов, почта доверия.
- *Образование родителей:* лекции, семинары, семинары-практикумы, мастер-классы, тренинги, консультации, занятия, беседы, круглые столы, диспуты, дискуссии.
- *Совместная деятельность:* привлечение родителей к организации и проведению праздников, развлечений.

Содержание работы по взаимодействию с семьей по образовательной области «Физическое развитие»

Физическое направление

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка;
- ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов;
- информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач;
- знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности;
- создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.); привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.
- объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения);
- рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша;
- помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка; ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов;
- знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду; разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.

Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников

Месяц	Форма проведения. Тема	Участники
Сентябрь	Консультация «Роль родителей в физическом воспитании здорового ребенка»	Вторая младшая, средние группы
	Практикум «Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Старшие группы
	Семинар-практикум «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного	Подготовительные группы

	возраста»	
Ноябрь	Открытый показ «На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Вторая младшая, средние группы
	Индивидуальная консультация «Роль родителей в физическом воспитании здорового ребенка»	Старшие группы
	Консультация «Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Подготовительные группы
Январь	Семинар-практикум «Организация начального обучения плаванию малышей»	Вторая младшая, средние группы
	Консультация «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Старшие группы
Март	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	
	Открытый показ «Плавание - средство воспитания дошкольников»	Старшие, подготовительные группы
Май	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце» Инд. консультация май «Техника безопасности при плавании в открыт	Вторая младшая, средние, старшие, подготовительные группы

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Помещение для занятий по плаванию

Функциональное использование	Оснащение
<i>Бассейн</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ➢ совместная образовательная деятельность (занятия по плаванию); ➢ проведение спортивных праздников, развлечений; ➢ индивидуальная работа по развитию основных видов плавательных навыков; удовлетворение потребности детей в самовыражении; ➢ консультативная работа с родителями и воспитателями; ➢ совместные с родителями праздники, досуги и развлечения. 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ плавательная ванна (прямоугольная); ➢ обходные дорожки с нескользящей поверхностью; ➢ скамейки; ➢ стойки для хранения игрушек; ➢ раздевалки (шкафчики для раздевания); ➢ сушилки для волос, ➢ туалеты; ➢ душевые; ➢ аптечка; ➢ спортивный инвентарь: разделительные дорожки; плавательные доски; игрушки: плавающие, тонущие, с изменяющейся плавучестью, надувные; круг спасательный; комплект: ласты, дыхательная трубка, маска; лопатки; поролоновые палки; соединительные трубки; шапочки резиновые; колобашки; очки для плавания; ➢ багор нетонущий; пояс с петлей; шест спасательный нетонущий; мячи резиновые; ➢ разделительная волногасящая дорожка; нарукавники; ➢ свисток; ➢ часы-секундомер; ➢ подборка методической литературы и пособий, инструкции по ОТ, пожарной безопасности и антитеррору. <p>Более подробно - в паспорте бассейна</p>
<i>Сауна</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ➢ профилактика психоэмоционального напряжения; ➢ профилактика респираторных заболеваний. 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ диваны для отдыха; ➢ шкафы; ➢ стол.

3.2. Организация непрерывной образовательной деятельности

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДООУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

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

Регламентирование непрерывной образовательной деятельности

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	32	15 мин	1 час	7 часов

					30 мин
Средняя	1	32	20 мин	1 час 10 мин	8 часов 50 мин
Старшая	1	32	25 мин	1 час 40 мин	11 часов 10 мин
Подготовительная	1	32	30 мин	2 часа	15 часов

Структура проведения непрерывной образовательной деятельности по плаванию

На непрерывную образовательную деятельность (НОД) по плаванию дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек. При комплектовании групп для проведения НОД учитывается не только физическая подготовленность детей, но и уровень освоения плавательных движений (мониторинг).

НОД состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

Во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения – сдувание с ладони пушинок, бумажных снежинок и т.д. (на сухом плавании). Затем на каждом занятии дует на теннисные, воздушные шары, другие игрушки.

Во-вторых, дети учатся различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль.

В-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Если по каким-то причинам плавание не проводится (карантин, техническая неисправность и т.д.), то оно заменяется занятием на суше в игровой форме, но с должной нагрузкой. Комплекс упражнений «сухое плавание» должен соответствовать требованиям программы и подготовить детей к упражнениям на воде. На всех проводимых занятиях обязательно присутствуют элементы игры.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Расписание занятий в бассейне, сауне на 2022-2023 учебный год

Группа <i>День недели</i>	Понедельник	Вторник
Вторая младшая группа № 1 (№ 10)		10.25-10.40 плавание ¹ /сауна ² сауна ¹ /плавание ²
Вторая младшая группа № 2 (№ 11)		11.10-11.25 плавание ¹ /сауна ² сауна ¹ /плавание ²
Средняя группа № 1 (№ 6)		09.35-09.55 плавание ¹ /сауна ² сауна ¹ /плавание ²
Средняя группа № 2 (№ 9)	11.50-12.10 плавание ¹ /сауна ² сауна ¹ /плавание ²	
Старшая группа № 1 (№ 7)	09.00-09.25 плавание ¹ /сауна ²	

	сауна ¹ /плавание ²	
Старшая группа № 2 (№ 8)	09.55-10.20 плавание ¹ /сауна ² сауна ¹ /плавание ²	
Подготовительная группа (№ 4)	10.50-11.20 плавание ¹ /сауна ² сауна ¹ /плавание ²	

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

Большая роль в подготовке и проведении непрерывной образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания непрерывной образовательной деятельности и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой воспитатель определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от НОД по плаванию, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед НОД 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 НОД. 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 непрерывной образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- 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

<i>Возрастная группа</i>	<i>Температура воды</i>	<i>Температура воздуха</i>	<i>Глубина бассейна</i>
Вторая младшая	от + 30 ⁰ С до +32 ⁰ С	от +26 ⁰ С до +28 ⁰ С	0,4 м - 0,5 м
Средняя	от + 28 ⁰ С до +29 ⁰ С	от +24 ⁰ С до +28 ⁰ С	0,7 м - 0,8 м
Старшая	от + 27 ⁰ С до +28 ⁰ С	от +24 ⁰ С до +28 ⁰ С	0,8 м
Подготовительная	от + 27 ⁰ С до +28 ⁰ С	от +24 ⁰ С до +28 ⁰ С	0,8 м

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

<i>Возрастная группа</i>	<i>Количество проведения</i>	<i>Продолжительность проведения</i>
---------------------------------	-------------------------------------	--

	<i>развлечение</i>	<i>праздник</i>	<i>развлечение</i>	<i>праздник</i>
Вторая младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Обеспечение безопасности НОД, праздников, развлечений по плаванию

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

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

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

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

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

- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

3.3. Календарно-тематическое планирование

3 - 4 года

Месяц	Задачи	Игры, игровые упражнения
сентябрь	1. Знакомить с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём.	Беседа «Правила поведения в бассейне»
октябрь	2. Обучать самостоятельному раздеванию, складыванию одежды в шкафчик, мытью под душем, вытиранию насухо полотенцем после душа. 3. Ознакомить детей со свойствами воды. 4. Создать представление о движениях в воде, о плавании. 5. Обучать правильному входу в воду и выходу из нее по лесенке, движению по воде. 6. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку инструктора.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Маленькие и большие ножки» ➤ «Рыбки резвятся» ➤ «Пузырь» ➤ «Переправа» ➤ «Катание на кругах»
ноябрь	7. Обучать правильному входу в воду и выходу из нее по лесенке, движению по воде. 8. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку инструктора. 9. Учить детей опускать лицо в воду. 10. Обучать самостоятельной и заданной ходьбе в чаше бассейна (руки за спину, держась за руки, с игрушками, без них, с различным положением рук).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Принеси мяч» ➤ «Поймай лодочку (рыбку)» ➤ «Переправа» ➤ «Катание на кругах» ➤ «Пльви, игрушка!» ➤ «Паровозик» ➤ «Ледокол» ➤ «Катание на кругах»
декабрь	11. Учить детей опускать лицо в воду (носа, ушей, щек, губ, глаз, лица, головы). 12. Упражнять в выполнении разных движений в воде. 13. Обучать прыжкам в воде (на месте, держась за поручень, с продвижением вперед). 14. Обучать играм в воде (с игрушками).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Помешаем носиком воду» ➤ «Спрячем носик, губки, глазки» ➤ «Лодочки с веслами» ➤ «Медвежонок умка и рыбки» ➤ «Мячики» ➤ «Зайки» ➤ «Дует ветер»
январь	15. Учить детей опускать лицо в воду (носа, ушей, щек, губ, глаз, лица, головы). 16. Учить передвигаться в воде в разных направлениях. 17. Обучать прыжкам в воде (на месте, держась за поручень, с продвижением вперед).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Помешаем носиком воду» ➤ «Спрячем носик, губки, глазки» ➤ «Догоните меня» ➤ «Солнышко и дождик» ➤ «Мячики» ➤ «Зайки»
февраль	18. Упражнять детей опускать лицо в воду (носа, ушей, щек, губ, глаз, лица, головы). 19. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох. 20. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду. 21. Учить приседанию с выпрыгиванием, держась за поручень.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Щука», «Жучок паучок» ➤ «Дует ветер» ➤ «Катание на кругах» ➤ «Кто выше?»
март	22. Упражнять самостоятельной и заданной ходьбе в чаше бассейна («паровозиком»), руки за спину, держась за руки, с игрушками, без них, с различным положением рук). 23. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду. 24. Учить приседанию с выпрыгиванием, держась за поручень. 25. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Волны на море» ➤ «Кораблики», ➤ «Медвежонок умка и рыбки» ➤ «Катание на кругах» ➤ «Кто выше?» ➤ «Фонтан»

апрель	<p>26. Упражнять правильному входу в воду и выходу из нее по лесенке, движению по воде.</p> <p>27. Обучать играм в воде (с игрушками).</p> <p>28. Упражнять глубокий вдох и постепенный выдох.</p> <p>29. Продолжать знакомить детей со свойствами воды.</p> <p>30. Продолжать учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Принеси мяч» ➤ «Поймай лодочку (рыбку)» ➤ «Найди свой домик» ➤ «Бегом за мячом!» ➤ «Пузырь» ➤ «Карусели» ➤ «Море волнуется», ➤ «Найди себе пару» ➤ «Катание на кругах»
май	<p>31. Закрепление и совершенствование полученных навыков.</p> <p>32. Закрепление и совершенствование полученных навыков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Переправа» ➤ «Катание на кругах» ➤ «Фонтан» ➤ «Плыви, игрушка!» ➤ «Паровозик» ➤ «Ледокол»

4 - 5 лет

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>	<i>Игры, игровые упражнения</i>
сентябрь	1. Повторить правила поведения в воде. Упражняться самостоятельному раздеванию, складыванию одежды в шкафчик, мытью под душем, вытиранию насухо полотенцем после душа.	Беседа «Правила поведения в бассейне»
	2. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Повторить с детьми о пользе плавания.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Маленькие и большие ножки» ➤ «Рыбки резвятся» ➤ «Поймай воду»
октябрь	3. Создать представление о движениях в воде, о плавании.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Переправа» ➤ «Катание на кругах» ➤ «Принеси мяч» ➤ «Поймай лодочку (рыбку)»
	4. Упражнять свободные передвижения в воде и прыжков: <ul style="list-style-type: none"> ➤ на двух ногах, руки на поясе; ➤ «паровозиком»; ➤ с переменной направления движения по сигналу; ➤ «змейкой». Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Поезд в тоннель» (ходьба, скольжение) ➤ «Кто быстрее?», ➤ «Зайки, птички, рыбки»
	5. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду. Упражнять в выполнении разных движений в воде.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Плыви, игрушка!» ➤ «Паровозик», «Ледокол» ➤ «Катание на кругах»
	6. Упражнять детей делать глубокий вдох и постепенный выдох. Продолжать учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Пузырь» ➤ «Дует ветер» ➤ «Катание на кругах»
ноябрь	7. Совершенствовать погружение в воду с головой. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Поезд в тоннель» ➤ «Страшный крокодил» ➤ «Достань черепашку» ➤ «Нырни, как рыбка» ➤ «Брод»
	8. Обучать лежанию и скольжению по воде на груди. Продолжать приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звездочка» ➤ «Стрела» ➤ «Маленькие и большие ножки» ➤ «Рыбки резвятся» ➤ «Поймай воду»
	9. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. Обучать лежанию и скольжению по воде на груди.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Переправа» ➤ «Найди свой домик» ➤ «Бегом за мячом!» ➤ «Звездочка» ➤ «Стрела»

	10. Обучать выполнению выдохов в воду серией (выдох в воду - 3 раза, выдохи в воду —3 раза серией; выдох в воду — 5 раз, выдохи в воду — 5 раз серией). Обучать играм в воде.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Пузыри» ➤ «Смелые ребята» ➤ «Островки» ➤ «Дровосек в воде»
декабрь	11. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Лодочки с веслами» ➤ «Медвежонок умка и рыбки» ➤ «Мячики» ➤ «Помешаем носиком воду» ➤ «Спрячем носик, губки, глазки»
	12. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Упражнять в выполнении движений парами.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Брод» ➤ «Невод» ➤ «Караси и карпы»
	13. Обучать открыванию глаз в воде. Обучать выполнению выдохов в воду серией (выдох в воду - 3 раза, выдохи в воду —3 раза серией; выдох в воду — 5 раз, выдохи в воду — 5 раз серией).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Какая рыбка?» ➤ «Достань черепашку» ➤ «Собери всех» ➤ «Пузыри»
	14. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Упражнять в выполнении движений парами.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Караси и карпы» ➤ «Карусели» ➤ «Невод»
январь	15. Приучать самостоятельно играть в подвижные игры на - воде.	Свободное плавание с игрушками, надувными мячами, плавательными кругами и без предметов.
	16. Обучать плаванию способом «кроль» на груди при помощи ног (дистанция 2— 3 м). Обучать выполнению выдохов в воду серией (выдох в воду - 3 раза, выдохи в воду —3 раза серией; выдох в воду — 5 раз, выдохи в воду — 5 раз серией).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игры с плавательными кругами ➤ «Пузыри»
	17. Упражнять в передвижении в воде. Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Караси и карпы» ➤ «Карусели», ➤ «Брод» ➤ «Бегом за мячом!»
февраль	18. Обучать плаванию способом «кроль» на груди при помощи ног (дистанция 2— 3 м). Обучать открыванию глаз в воде.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игры с плавательными кругами ➤ «Какая рыбка?» ➤ «Достань черепашку» ➤ «Собери всех»
	19. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Солнышко и дождик» ➤ «Найди свой домик» ➤ «Принеси мяч»
	20. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Поезд в тоннель» ➤ «Страшный крокодил» ➤ «Достань черепашку» ➤ «Рыбки резвятся» ➤ «Поймай воду»
	21. Приучать самостоятельно играть в подвижные игры на - воде.	Свободное плавание с игрушками, надувными мячами, плавательными кругами и без предметов.
март	22. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Поезд в тоннель» ➤ «Страшный крокодил» ➤ «Достань черепашку» ➤ «Волны на море» ➤ «Кораблики» ➤ «Медвежонок умка и рыбки»
	23. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой. Обучать плаванию способом «кроль» на груди при помощи ног (дистанция 2—3 м).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Фонтан» ➤ «Караси и щука» <p>С плавательными кругами.</p>
	24. Приучать не бояться воды, выполнять вдох – выдох. Воспитывать самостоятельность.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Спрячемся под воду» ➤ «Пузыри», ➤ «Жучок – паучок»

	25. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой. Упражнять в выполнении вдоха–выдоха.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Фонтан» ➤ «Караси и щука» ➤ «Спрячемся под воду» ➤ «Пузыри», ➤ «Жучок – паучок»
апрель	26. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Принеси мяч» ➤ «Поймай лодочку (рыбку)» ➤ «Бегом за мячом!» ➤ «Найди свой домик» ➤ «Островки», ➤ «Карусели» ➤ «Море волнуется» ➤ «Найди себе пару»
	27. Обучать лежанию и скольжению по воде на груди. Обучать плаванию способом «кроль» на груди при помощи ног (дистанция 2— 3 м).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звездочка» ➤ «Стрела» ➤ В нарукавниках с доской.
	28. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Спрячемся под воду» ➤ «Пузыри» ➤ «Жучок – паучок» ➤ «Сердитая рыбка»
	29. Продолжать обучать открыванию глаз в воде. Обучать плаванию способом «кроль» на груди при помощи ног (дистанция 2— 3 м).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Какая рыбка?» ➤ «Достань черепашку» ➤ «Собери всех» ➤ В нарукавниках с доской.
	30. Продолжать обучать лежанию и скольжению по воде на груди. Обучать плаванию способом «кроль» на груди при помощи ног (дистанция 2— 3 м).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звездочка» ➤ «Стрела» ➤ В нарукавниках с доской.
май	31. Закрепление и совершенствование полученных навыков.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Поезд в тоннель» ➤ «Страшный крокодил» ➤ «Звездочка» ➤ «Стрела» ➤ «Нырни, как рыбка» ➤ «Сердитая рыбка»
	32. Мониторинг освоения плавательных навыков	

5 до 6 лет

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>	<i>Игры, игровые упражнения</i>
сентябрь	1. Повторять правила поведения в воде. Упражнять детей уверенно погружаться в воду с головой. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Охотники и утки» ➤ В нарукавниках с доской.
	2. Совершенствовать свободные передвижения в воде и выполнения различных действий: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба с погружением в воду по сигналу; ➤ с переменной направления по сигналу, прыжками - на двух ногах (руки на поясе); ➤ спиной вперед; ➤ «змейкой» с погружением по сигналу под воду; ➤ чередование ходьбы и прыжков на двух ногах. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Насос» ➤ «Невод» ➤ «Кто как плывет?» ➤ «Караси и карпы»
октябрь	3. Совершенствовать выполнения выдохов в воду серией: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 7 раз через рот; ➤ 7 раз через нос. Обучать лежанию и скольжению на спине. Разучивать упражнения «Звездочка» (на спине), «Стрела» (на спине без продвижения вперед и на спине со скольжением).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Пузыри» ➤ «Я плыву»

	4. Упражнять лежанию и скольжению по воде на груди. Обучать плаванию способом «кроль» на груди при помощи ног (дистанция 3—5 м).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звездочка» ➤ «Стрела» ➤ С доской
	5. Обучать плаванию на спине при помощи ног, преодоление дистанции 2—4 м. Продолжать обучать плаванию способом «кроль» на груди при помощи ног (дистанция 3—5 м). Совершенствовать выполнения выдохов в воду серией: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 7 раз через рот; ➤ 7 раз через нос. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Я плыву» - с доской. ➤ «Поезд в тоннель» ➤ «Пузыри»
	6. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду. Совершенствование плавания на груди кролем на груди при помощи ног: <ul style="list-style-type: none"> ➤ с задержкой дыхания; ➤ парами с задержкой дыхания; ➤ с выполнением выдоха в воду; ➤ преодоление дистанции 4—5 м. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Водолазы» ➤ «Разговор по телефону» ➤ «Кто дальше?» ➤ «Доплыви до мяча»
ноябрь	7. Совершенствовать открывание глаз в воде. Обучать плаванию способом «кроль» на груди при помощи ног (дистанция 3—5 м). Обучать нырянию в обруч в воду.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Какая рыбка?» ➤ «Найди игрушки» ➤ С доской.
	8. Обучать нырянию за тонущими игрушками (средних размеров). Упражнять лежанию и скольжению по воде на груди. Обучать плаванию на спине при помощи ног, преодоление дистанции 2—4 м.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Найди клад» ➤ «Звездочка», ➤ Стрела» с доской
	9. Обучать различным прыжкам в воду: боком; <ul style="list-style-type: none"> ➤ с хлопком руками во время прыжка; ➤ головой вперед, вытянувшись; ➤ спиной вперед. Продолжать обучать плаванию способом «кроль» на груди при помощи ног (дистанция 3—5 м) с доской. Совершенствовать выполнения выдохов в воду серией: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 7 раз через рот; ➤ 7 раз через нос. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Лягушата» ➤ «Зайки» ➤ «Кто дальше?» ➤ «Пузыри»
	10. Учить передвигаться и ориентироваться под водой. Упражнять лежание на груди, спине. Продолжать обучать плаванию на спине при помощи ног, преодоление дистанции 2—4 м с доской.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Дельфин» ➤ «Звездочка» ➤ «Кто дальше?»
декабрь	11. Продолжать обучать плаванию «кролем» на груди: <ul style="list-style-type: none"> ➤ движение руками «кролем» на груди на суше; ➤ «кролем» на груди, стоя в воде; ➤ плавание «кролем» на груди по элементам с задержкой дыхания; ➤ с выполнением выдоха в воду; ➤ преодоление дистанции 4—5 м; Упражнять скольжение на груди с доской и без доски.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ С доской и без доски. ➤ «Стрела»
	12. Обучать входа в воду соскоком: <ul style="list-style-type: none"> ➤ уверенный соскок в воду лицом вперед; ➤ спиной вперед. Учить передвигаться и ориентироваться под водой. Упражнять плавание на спине при помощи ног, преодоление дистанции 2—4 м.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Лягушата» ➤ «Дельфин» ➤ «Я плыву» ➤ «Кто быстрее?» с доской без доски
	13. Повторять уверенное погружение в воду с головой. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду. Обучать входа в воду соскоком: <ul style="list-style-type: none"> ➤ уверенный соскок в воду лицом вперед; ➤ спиной вперед. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Удочка» ➤ «Резиновый мячик» ➤ «Качели» ➤ «Лягушата»

	14. Обучать играм в воде. Повторять открывание глаз в воде.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Бегом за мячом» ➤ «Волейбол на воде» ➤ «Глазки-завязки» ➤ «Какая рыбка?» ➤ «Достань черепашку» ➤ «Собери всех»
январь	15. Совершенствовать свободные передвижения в воде и выполнения различных действий: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба с погружением в воду по сигналу; ➤ с переменной направления по сигналу, прыжками - на двух ногах (руки на поясе); ➤ спиной вперед; ➤ «змейкой» с погружением по сигналу под воду; ➤ чередование ходьбы и прыжков на двух ногах. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Насос» ➤ «Невод» ➤ «Кто как плывет?» ➤ «Караси и карпы»
	16. Обучать нырянию за тонущими игрушками (средних размеров). Упражнять лежанию (на груди и спине) и скольжению по воде (на груди и спине). Упражнять плавание на спине при помощи ног, преодоление дистанции 3—5 м.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Найди клад» ➤ «Звездочка» ➤ «Стрела» ➤ «Я плыву» ➤ «Кто быстрее?» ➤ С доской
	17. Продолжать обучать плаванию «кролем» на груди: <ul style="list-style-type: none"> ➤ движение руками «кролем» на груди на суше; ➤ «кролем» на груди, стоя в воде; ➤ плавание «кролем» на груди по элементам с задержкой дыхания; ➤ с выполнением выдоха в воду; ➤ преодоление дистанции 4—5 м; Обучать нырянию в обруч в воду.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ С доской и без доски. ➤ «Рыбка в норке»
февраль	18. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. Совершенствовать выполнения выдохов в воду серией: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 7 раз через рот; ➤ 7 раз через нос. Упражнять плавание на спине при помощи ног, преодоление дистанции 3—5 м.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звездочка» ➤ «Пузырьки» ➤ С доской и без доски. «Я плыву», «Кто быстрее?»
	19. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду. Повторять уверенное погружение в воду с головой. Воспитывать смелость.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Резиновый мячик» ➤ «Качели» ➤ «Охотники и утки»
	20. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании «кролем». Упражнять плавание на спине при помощи ног, преодоление дистанции 3—5 м. Упражнять плавание на груди при помощи ног, преодоление дистанции 3—5 м.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ С доской и без. ➤ «Я плыву» ➤ «Кто быстрее?» ➤ С доской и без ➤ «Я плыву» ➤ «Кто быстрее?»
	21. Учить передвигаться и ориентироваться под водой. Учить скольжению в обруч. Воспитывать смелость.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Дельфин» ➤ «Дельфины в цирке»
март	22. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками. Совершенствовать умение скользить на спине. Повторять уверенное погружение в воду с головой.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Байдарки» ➤ «Стрела» ➤ «Морской бой» ➤ «Насос»
	23. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании «кролем». Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками. Учить скольжению в обруч.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Байдарки» ➤ «Дельфины в цирке»

	24. Совершенствовать умение скользить на груди. Упражнять плавание на спине при помощи ног, преодоление дистанции 3—5 м. с выдохом в воду. Упражнять плавание на груди при помощи ног, преодоление дистанции 3—5 м. с выдохом в воду.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Стрела» ➤ С доской и без. ➤ «Я плыву» ➤ «Кто быстрее?»
	25. Повторять открывание глаз в воде. Упражнять вход в воду соскоком: уверенный соскок в воду лицом вперед; спиной вперед. Упражнять плавание на груди при помощи ног, преодоление дистанции 3—5 м. с выдохом в воду.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Какая рыбка?» ➤ «Достань черепашку» ➤ «Собери всех» ➤ «Лягушата» ➤ С доской и без ➤ «Я плыву» ➤ «Кто быстрее?»
апрель	26. Продолжать учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками. Продолжать учить скольжению в обруч. Упражнять плавание на спине при помощи ног, преодоление дистанции 3—5 м. с выдохом в воду.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Байдарки» ➤ «Дельфины в цирке» ➤ «Кто быстрее?»
	27. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. Упражнять плавание на груди при помощи ног, преодоление дистанции 3—5 м. с выдохом в воду.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Резиновый мячик» ➤ «Качели» ➤ «Звездочка» ➤ «Кто быстрее?»
	28. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Совершенствовать умение выполнять выдохи в воду сериями. Упражнять плавание на спине при помощи ног, преодоление дистанции 3—5 м. с выдохом в воду.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Резиновый мячик» ➤ «Качели» ➤ «Пузырьки» ➤ «Я плыву»
	29. Закреплять ныряние за тонущими игрушками (средних размеров). Обучать играм в воде. Развивать выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Найди клад» ➤ «Пятнашки с поплавком» ➤ «Зеркальце» ➤ «Горпеда» ➤ «Передай мяч»
	30. Закрепление и совершенствование полученных навыков.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Охотники и утки» ➤ «Звездочка» ➤ «Найди клад» ➤ «Я плыву», ➤ «Пузырьки» ➤ «Дельфины в цирке» ➤ «Лягушата» ➤ «Рыбка в норке»
май	31. Мониторинг освоения плавательных навыков.	
	32. Мониторинг освоения плавательных навыков.	

от 6 до 7 (8) лет

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>	<i>Игры, игровые упражнения</i>
сентябрь	1. Повторять правила поведения в воде. Закреплять умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Повторить игры в воде. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Резиновый мячик» ➤ «Качели» ➤ «Охотники и утки» ➤ «Звездочка», ➤ «Найди клад» ➤ «Я плыву», ➤ «Пузырьки» ➤ «Дельфины в цирке» ➤ «Лягушата»

	<p>2. Совершенствовать свободные передвижения в воде и выполнения различных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба с погружением в воду по сигналу; ➤ с переменной направления по сигналу, прыжками - на двух ногах (руки на поясе); ➤ спиной вперед; ➤ «змейкой» с погружением по сигналу под воду; ➤ чередование ходьбы и прыжков на двух ногах. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Насос» ➤ «Невод» ➤ «Кто как плывет?» ➤ «Караси и карпы»
октябрь	<p>3. Упражнять выполнение выдохов в воду серией: 10 раз через рот; 10 раз через нос. Совершенствовать открывание глаз в воде. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании «кролем». Закреплять плавание на спине при помощи ног, преодоление дистанции 3—5 м с доской.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Пузыри» ➤ «Какая рыбка?» ➤ «Найди игрушки» ➤ «Я плыву»
	<p>4. Совершенствовать умение свободно лежать на воде, всплывать и умение скользить на спине. Закреплять плавание «кролем» на груди при помощи ног: — преодоление дистанции не менее 5 м с задержкой дыхания; — не менее 5 — 6 м с выполнением выдоха в воду.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звездочка» ➤ «Стрела» ➤ «Кто быстрее?» ➤ «Доплыви до мяча»
	<p>5. Совершенствовать умение скользить на спине. Обучать плаванию «кролем» на груди в полной координации: движение руками кролем на груди на суше; кролем на груди, стоя в воде; плавание кролем на груди по элементам с задержкой дыхания; на груди в полной координации с задержкой дыхания; в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 3—4 м.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Стрела»
	<p>6. Закреплять ныряние за тонущими игрушками (средних размеров). Закреплять плавание на спине при помощи ног, преодоление дистанции 5—6 м с доской. Воспитывать смелость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Водолазы» ➤ «Я плыву»
ноябрь	<p>7. Совершенствовать открывание глаз в воде. Обучать плаванию «кролем» на груди в полной координации: движение руками кролем на груди на суше; кролем на груди, стоя в воде; плавание кролем на груди по элементам с задержкой дыхания; на груди в полной координации с задержкой дыхания; в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 3—4 м.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Какая рыбка?» ➤ «Найди игрушки»
	<p>8. Закреплять уверенное погружение в воду с головой. Закреплять прыжки в воду: — боком; — спиной вперед, — головой вперед, вытянувшись; — с хлопком руками во время прыжка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Насос» ➤ «Лягушата»
	<p>9. Совершенствовать умение скользить на груди, спине. Обучать способу держания тела в группировке. Совершенствовать и закреплять плавание на спине при помощи ног, преодоление дистанций (м): -3—4; 4—6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Стрела» ➤ «Поплавок» ➤ «Кто быстрее?»

	<p>10. Продолжать обучать плаванию «кролем» на груди в полной координации:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ движение руками кролем на груди на суше; ➤ кролем на груди, стоя в воде; ➤ плавание кролем на груди по элементам с задержкой дыхания; ➤ на груди в полной координации с задержкой дыхания; ➤ в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 3—4 м. <p>Закреплять ныряние в воду за мелкими тонущими игрушками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Пловцы» ➤ «Найди клад»
декабрь	<p>11. Закреплять выполнение выдохов в воду серией: — 10 раз через рот; — 10 раз через нос.</p> <p>Обучать способу держания тела в группировке.</p> <p>Закреплять плавание «кролем» на груди при помощи ног: — преодоление дистанции не менее 5 м с задержкой дыхания; — не менее 5 — 6 м/с выполнением выдоха в воду.</p>	<p>«Пузырьки» «Поплавок» «Кто быстрее?», «Доплыви до мяча»</p>
	<p>12. Продолжать обучать плаванию «кролем» на груди в полной координации:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ движение руками кролем на груди на суше; ➤ кролем на груди, стоя в воде; ➤ плавание кролем на груди по элементам с задержкой дыхания; ➤ на груди в полной координации с задержкой дыхания; ➤ в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 3—4 м. <p>Упражнять ныряние в обруч в воду. Упражнять скольжение в обруч.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Пловцы» ➤ «Рыбки в норке» ➤ «Дельфины в цирке»
	<p>13. Продолжать обучать плаванию «кролем» на груди в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 3—4 м.</p> <p>Продолжать обучать способу держания тела в группировке.</p> <p>Совершенствовать умение скользить на груди, спине.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Пловцы» ➤ «Поплавок» ➤ «Стрела» ➤ «Торпеда»
	<p>14. Совершенствовать умение скользить на груди, спине.</p> <p>Закреплять выполнение выдохов в воду серией: — 10 раз через рот; — 10 раз через нос.</p> <p>Продолжать обучать плаванию «кролем» на груди в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м.</p> <p>Закреплять плавание на спине при помощи ног, преодоление дистанции 5—6 м с доской.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Стрела» ➤ «Торпеда» ➤ «Пузырьки» ➤ «Пловцы» ➤ «Кто дальше?»
январь	<p>15. Повторить игры в воде.</p> <p>Воспитывать выдержку, выносливость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Насос» ➤ «Невод» ➤ «Кто как плышет?» ➤ «Караси и карпы» ➤ «Найди клад» ➤ «Рыбка в норке» ➤ «Охотники и утки» ➤ «Морской бой» ➤ «Лягушата»
	<p>16. Совершенствовать умение скользить на груди, спине.</p> <p>Закреплять плавание на спине при помощи ног, преодоление дистанции 5—6 м с доской.</p> <p>Упражнять плавание «кролем» на груди в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м.</p> <p>Упражнять способ держания тела в группировке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Стрела» ➤ «Торпеда» ➤ «Кто дальше?» ➤ «Пловцы» ➤ «Поплавок»

	<p>17. Совершенствовать умение свободно лежать на воде, всплывать и умение скользить на груди, спине. Упражнять плавание «кролем» на груди в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м. Закреплять выполнение выдохов в воду серией: — 10 раз через рот; — 10 раз через нос. Закреплять ныряние в обруч в воду.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звездочка» ➤ «Стрела» ➤ «Пловцы» ➤ «Пузырьки» ➤ «Рыбки в норке»
	<p>18. Закреплять ныряние в воду за мелкими тонущими игрушками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Водолазы»
февраль	<p>19. Закреплять плавание «кролем» на груди в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м. Совершенствовать открывание глаз в воде. Упражнять способ держания тела в группировке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Кто быстрее?» ➤ «Какая рыбка?» ➤ «Достань черепашку» ➤ «Собери всех» ➤ «Поплавок»
	<p>20. Совершенствовать уверенное погружение в воду с головой. Закреплять вход в воду соскоком: <ul style="list-style-type: none"> ➤ уверенный соскок в воду лицом вперед; ➤ спиной вперед. Закреплять подвижные игры в воде:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Насос» ➤ «Охотники и утки» ➤ «Лягушата» ➤ «Волейбол на воде» ➤ «Дует ветер» ➤ «Глазки-завязки» ➤ «Поймай хвост» ➤ «Бегом за мячом»
	<p>21. Совершенствовать умение свободно лежать на воде, всплывать и умение скользить на груди, спине. Закреплять плавание «кролем» на груди, в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м. Совершенствовать плавание на груди, спине при помощи ног, преодоление дистанции 5—6 м с доской. Воспитывать смелость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звездочка» ➤ «Стрела» ➤ «Кто дальше?» ➤ «Я плыву»
	<p>22. Закреплять способ держания тела в группировке. Закреплять ныряние в обруч в воду. Закреплять скольжение в обруч. Совершенствовать плавание на груди, спине при помощи ног, преодоление дистанции 5—6 м с доской.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Поплавок» ➤ «Рыбки в норке» ➤ «Дельфины в цирке» ➤ «Я плыву»
март	<p>23. Совершенствовать умение скользить на груди, спине. Совершенствовать уверенное погружение в воду с головой. Закреплять плавание «кролем» на груди, в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м. Закреплять выполнение выдохов в воду серией.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Стрела» ➤ «Морской бой» ➤ «Насос» ➤ «Кто дальше?» ➤ «Пузырьки»
	<p>24. Совершенствовать умение свободно лежать на воде, всплывать и умение скользить на спине. Закреплять вход в воду соскоком: <ul style="list-style-type: none"> ➤ уверенный соскок в воду лицом вперед; ➤ спиной вперед. Закреплять плавание «кролем» на груди, в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м. Закреплять выполнение выдохов в воду серией.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звезда» ➤ «Стрела» ➤ «Лягушата» ➤ «Кто дальше?» ➤ «Пузырьки»
	<p>25. Совершенствовать умение скользить на груди, спине. Закреплять скольжение в обруч. Совершенствовать плавание «кролем» на груди, в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м. Совершенствовать плавание на груди, спине при помощи ног, преодоление дистанции 5—6 м с доской.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Стрела» ➤ «Дельфины в цирке» ➤ «Пловцы» ➤ «Кто дальше?»

	<p>26. Совершенствовать умение скользить на груди, спине.</p> <p>Совершенствовать ныряние в обруч в воду.</p> <p>Совершенствовать уверенное погружение в воду с головой.</p> <p>Совершенствовать плавание «кролем» на груди, в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Стрела» ➤ «Рыбки в норке» ➤ «Морской бой» ➤ «Насос» ➤ «Пловцы»
апрель	<p>27. Совершенствовать умение свободно лежать на воде, всплывать и умение скользить на спине.</p> <p>Закреплять вход в воду соскоком: уверенный соскок в воду лицом вперед; спиной вперед.</p> <p>Закреплять плавание «кролем» на груди, в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м.</p> <p>Закреплять выполнение выдохов в воду серией.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звезда» ➤ «Стрела» ➤ «Лягушата» ➤ «Кто дальше?» ➤ «Пузырьки»
	<p>28. Совершенствовать умение свободно лежать на воде, всплывать и умение скользить на груди, спине.</p> <p>Совершенствовать плавание «кролем» на груди, в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м.</p> <p>Совершенствовать плавание на груди, спине при помощи ног, преодоление дистанции 5—6 м с доской.</p> <p>Воспитывать смелость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звездочка» ➤ «Стрела» ➤ «Кто дальше?» ➤ «Я плыву»
	<p>29. Совершенствовать умение свободно лежать на воде, всплывать и умение скользить на спине.</p> <p>Совершенствовать вход в воду соскоком:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ уверенный соскок в воду лицом вперед; ➤ спиной вперед. <p>Совершенствовать плавание «кролем» на груди, в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м.</p> <p>Совершенствовать выполнению выдохов в воду серией.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звезда» ➤ «Стрела» ➤ «Лягушата» ➤ «Кто дальше?» ➤ «Пузырьки»
	<p>30. Совершенствовать умение свободно лежать на воде, всплывать и умение скользить на груди, спине.</p> <p>Совершенствовать плавание «кролем» на груди, в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 4—6 м.</p> <p>Совершенствовать плавание на груди, спине при помощи ног, преодоление дистанции 5—6 м с доской.</p> <p>Совершенствовать скольжение в обруч</p> <p>Воспитывать дисциплинированность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звездочка» ➤ «Стрела» ➤ «Кто дальше?» ➤ «Я плыву» ➤ «Поплавок» ➤ «Рыбки в норке» ➤ «Дельфины в цирке»
май	<p>31. Закрепление и совершенствование полученных навыков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Охотники и утки» ➤ «Звездочка» ➤ «Найди клад» ➤ «Я плыву» ➤ «Пузырьки» ➤ «Дельфины в цирке» ➤ «Лягушата» ➤ «Рыбка в норке» ➤ «Пловцы» ➤ «Стрела»
	<p>32. Мониторинг освоения плавательных навыков.</p>	

Протокол обследования навыков плавания

Вторая младшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещенных занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, т.д.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)

Средняя группа

№	Фамилия имя ребенка	Количество посещенных занятий	Свободное передвижение с различным положением рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на грудь с доской (поперек)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя

Старшая группа

№	Фамилия имя ребенка	Количество посещенных занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«Звезда», «Поплавок» в комбинации	Скольжение на грудь без доски (2 - 4м)	Плавание на грудь с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

Подготовительная группа

№	Ф. И. ребенка	Количество посещенных занятий	Передвижение с погружением, всплывание, подныривание, преодоление препятствий	«Звезда», «Поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на грудь и спине без поддерживающих средств (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Плавание на грудь и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координации

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

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

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

Критерии оценки навыков плавания

Средняя группа

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)
Ходьба по дну руками вперед -назад	0,5 м	1 м	3 м	0,5 м	1 м	2 м
Вдох и выдох в воду	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза
«Звезда» на груди	1,3 сек с опорой	4,0 сек с опорой	5,0 сек самост-но	1,3 сек с опорой	1,3 сек с опорой	4,5 сек самост-но
«Стрела» на груди с опорой	2 метра	3 метра	3,5 метра	1,5 метра	2,5 метра	3 метра

Ходьба по дну руками вперед-назад

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Отмечается количество выдохов.

Вдох и выдох в воду.

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

Высокий – активное пускание пузырей.

Средний - редкие воздушные пузыри.

Низкий – нет воздушных пузырей.

«Звезда» на груди

Методика оценки: И. п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

Высокий – подбородок прижат к груди, горизонтальное положение тела, руки и ноги вытянуты.

Средний – подбородок лежит на поверхности воды, тело прогибается в позвоночнике, руки согнуты в локтях, ноги в коленях.

Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

«Стрела» на груди с опорой

Методика оценки: И. п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

Высокий – сильный толчок от опоры, голова опущена в воду.

Средний – подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

Старшая группа

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)
«Насос»	4 раза	5 раз	6 раз	3 раза	4 раза	5 раз
Вдох и выдох в воду	4	6	7	3	5	6

«Поплавок»	3,0 сек	6,0 сек	7,0 сек	3,0 сек	5,5 сек	6,5 сек
«Звезда» на груди/ на спине	3,0 сек	6,0 сек	7,0 сек	3,0 сек	5,5 сек	6,5 сек
«Стрела» на груди/ на спине	2 м	3,2 м	4 м	2 м	3,2 м	3,8 м
«Стрела» на груди с движениями ног	3,5 м	4 м	4,5 м	3 м	3,5 м	4 м

«Насос»

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

Высокий – активное пускание пузырей.

Средний - редкие воздушные пузыри.

Низкий – нет воздушных пузырей.

«Звезда» на груди/спине

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног. Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- *Высокий* – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.

- *Средний* – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.

- *Низкий* – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

«Стрела» на груди

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- *Высокий* – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

- *Средний* – подбородок лежит на поверхности воды.

- *Низкий* – плечи находятся над поверхностью воды.

«Стрела» на груди с движениями ног

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди).

Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди).

Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Подготовительная группа

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)
Вдох и выдох в воду	5 раз	7 раз	8 раз	4 раз	6 раз	7 раз
«Звезда» на груди /на спине	3,0 сек	6,0 сек	7,0 сек	3,0 сек	5,5 сек	6,5 сек
«Стрела» на груди /на спине	3 м	3,4 м	4,6 м	2,5 м	3 м	4,3 м
Скольжение на груди и на спине с движениями ног	4 м	5 м	6 м	4,2 м	4,5 м	5,5 м
Скольжение на груди и на спине с движениями рук	4 м	5 м	6 м	4,2 м	4,5 м	5,5 м
Плавание облегчённым способом	5,5 м	6,5 м	7,5 м	5 м	6 м	7 м

«Звезда» на груди/спине

Методика оценки: И. п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.

Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.

Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

«Стрела» на груди /на спине

Методика оценки: И. п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И. п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

Средний – подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног

Методика оценки. И. п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)

Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)

Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди и на спине с движениями рук

Методика оценки. И. п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть, работая руками, как при плавании способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине).

Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.

Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

Плавание облегчённым способом

Методика оценки. И. п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть облегчённым способом «кроль» (без выноса рук) на груди/спине без остановок. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, выдох выполняется в воду (на груди).

Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.

Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

Литература

1. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24 с. (Развитие и воспитание).
2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. (Синяя птица).
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Учебное издание. – М.: Просвещение, 1990. – 160 с., ил.
4. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша / Н.Г. Соколова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 57. [1] с, - (Мир вашего ребенка)