

Крыгина Елена
Георгиевна

Крыгина Елена Георгиевна
С-РУ: 8-Волгоградская область,
г-Волгоград, Т-Звездочкина, О-
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ **
ДЕТСКИЙ САД № 350 ДЗЕРЖИНСКОГО
РАЙОНА ВОЛГОГРАДА**
СНИЛС=07602851561, ИНН=344304684466,
E-mail: 350@volgadmin.ru, Г-н=Елена
Георгиевна, СН=Крыгина, СН=Крыгина Елена
Георгиевна
Я являюсь автором этого документа
место подписания

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 350 Дзержинского района Волгограда»**

Принята
На педагогическом совете МОУ
протокол № 1 от «28» августа 2025г.

Утверждена
Заведующей МОУ детский сад № 366
Е.Г.Крыгина
приказ № 86 от «01» сентября 2025г.

**Рабочая программа
Инструктора по физической культуре (плаванье)
(для детей 3 - 8 лет)
на 2025-2026 учебный год**

**(в рамках реализации образовательной
программы дошкольного образования)**

Программа разработана:
Инструктором ФИЗО
А.В.Бальбух

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка	3-4
1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	4-5
1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики .	5-8
1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы.....	8-10
1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений (Программа Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»).....	11
1.3.1. Цели и задачи реализации программы	11-12
1.3.2. Целевые ориентиры физического развития (плавания)	12-13

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях).....	14-16
2.2. Вариативные формы, способы и средства реализации программы.....	16-27
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	27-29
2.4. Требования к уровню подготовки воспитанников	29-31
2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.....	32-33
2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре со специалистами ДОУ	33-34
2.7. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.....	34

III. Организационный раздел

3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию	35-38
3.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	38
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды ...	39
3.4. Список литературы.....	39

Приложение № 1

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности группы по плаванию для детей разных возрастных групп (по Т.И.Осокиной)	40-44
---	-------

I. Целевой раздел

I.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плаванию) муниципального дошкольного образовательного учреждения № 350 разработана на основе:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Министерстве России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Министерстве России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Уставом МДОУ;
- Программой развития МДОУ
- Локальными актами дошкольного учреждения

1.1.1 Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмыслиения ценностей;
- построение (структурообразование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психологического-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьёй;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Программа рассчитана для детей в возрасте с 3 до 7 лет. Для разработки и реализации Программы учитывались возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.

Особенности развития детей от 3 до 4 лет

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3 - 4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3 - 4 года у ребенка 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. Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3 - 4 года почти одинаковы: рост составляет 92 - 99 см, масса тела 14 - 16 кг. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Особенности развития детей от 4 до 5 лет

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще 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 емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех - четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос

затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечнососудистая 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 ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка – голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%). Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, 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. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Особенности развития детей от 5 до 6 лет

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4-5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка. Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующему воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий,

фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка . В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечнососудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. Жизненная емкость лёгких у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофункциональных признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни 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).

Особенности развития детей от 6 до 7 лет

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4 года) до 32-34 кг. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дЦЗ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем 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. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления движенияющей деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого

равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать потребность детей заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

- Укрепление физического и психического здоровья детей: • Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
- с желанием играет в подвижные игры;
- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- умеет прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через гимнастическую скамейку.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на

40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- умеет ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться по одному, парами, в круг, в шеренгу в колонну; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по троє, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 10 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности

1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях. В нашем дошкольном учреждении данная программа реализуется как вариативная часть основной образовательной программы ДОУ.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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 социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать 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 хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

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

1.3.1. Цели и задачи реализации программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» - обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи:

- ♣ Формировать у дошкольников навыки плавания. Преодолевать страх перед новой водной средой. Развивать моторные функции и уровень физической подготовленности. Научить управлять своим физическим и психическим состоянием в период адаптации в водной среде.
- ♣ Вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию.

- ♣ Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- ♣ Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.
- ♣ Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде.
- ♣ Развивать интерес к спорту - к плаванию, стилям плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта. Формировать знания об оздоровительном воздействии плавания на организм.
- ♣ Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоемах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек) Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

1.3.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения программы

Целевые ориентиры физического развития (плавания):

Младшая группа (3-4 года)

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.

Средняя группа (4-5 лет)

К концу года дети могут:

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

Старшая группа (5-6 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 соскакивать 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».

Подготовительная к школе группа (6-7 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, проплывать тоннель, мост.
- ♣ Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- ♣ Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с 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.

II. Содержательный раздел

2.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СООТВЕТСТВИИ С НАПРАВЛЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА (В ПЯТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЯХ)

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности и охватывает пять образовательных областей – социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое и физическое развитие детей.

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 гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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.). Образовательная деятельность строится с учетом возрастных особенностей детей.

Младшая группа (3-4 года)

В младшей группе начинается период освоения детей в воде. Важно приучать детей чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся некоторыми свойствами воды – сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения:

- ♣ учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться,
- ♣ учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно знакомить с некоторыми свойствами воды,
- ♣ обучать различным передвижениям в воде, погружению,
- ♣ учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха,
- ♣ учить различным прыжкам в воде,
- ♣ делать попытки лежать на воде,
- ♣ учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: раздеваться, принимать душ, вытираясь и одеваться с помощью взрослых; знать личные вещи. Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Средняя группа (4-5 лет)

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в беззопорном положении. 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.

Задачи обучения:

- ♣ продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться,

- ♣ продолжать знакомить со свойствами воды,
- ♣ продолжать обучать передвижениям в воде,
- ♣ учить погружаться в воду,
- ♣ учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха,
- ♣ обучать выдоху в воду,
- ♣ учить открывать глаза в воде,
- ♣ учить различным прыжкам в воде,
- ♣ обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде,
- ♣ учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираясь; принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

Старшая группа (5-6 лет)

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

Задачи обучения:

- ♣ продолжать знакомить со свойствами воды,
- ♣ разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине,
- ♣ продолжать обучать лежанию на груди и на спине,
- ♣ учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой,
- ♣ научить выдоху в воду,
- ♣ учить более уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди,
- ♣ учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди,
- ♣ разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: раздеваться, одеваться и вытираться в определенной последовательности; принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

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.

Задачи обучения:

- ♣ продолжать знакомить со свойствами воды,
- ♣ разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине,
- ♣ продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине,
- ♣ учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой,

- ♣ учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время,
- ♣ учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине,
- ♣ учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине,
- ♣ учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: раздеваться, одеваться и вытираться в определенной последовательности; принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию (плаванию) одновременно решаются задачи других образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

«Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

«Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

«Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (ленты, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

«Физическое развитие»: приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

-формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

-становление эмоционально-ценостного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

-воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

-приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

-формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развиваются решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

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

Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

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

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

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

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техническим, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Реализация Программы обеспечивается на основе **вариативных форм, способов, методов и средств**, выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей)

Средство	Метод	Методический приём
Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		
Организованный вход в воду	Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога, попытки выполнить самостоятельно, при словесном поощрении, образные сравнения
Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
Умывание в воде бассейна	Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Вначале на мелкой части бассейна. Форма организации: фронтальная
Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. Словесный: рассказ, беседа Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна. Образные сравнения
Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога. Словесный: рассказ, беседа, название . Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные равнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная
Игры, связанные с привыканием к воде, взаимодействием с ней	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
Научить передвигаться по дну бассейна разными способами на различной глубине		
Передвижения по дну бассейна шагом	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, раздельно, спиной вперед, боком и т.д. Использование образных сравнений. Форма организации: фронтальная в различных направлениях
Передвижения по дну бассейна бегом	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений. Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости). Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)
Передвижения по дну бассейна прыжками	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: название упражнений, распоряжения, команды. Практический: повторение упражнений	Образные сравнения. Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды. Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений. Практический: повторение	Использование образных сравнений. Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера)

сочетании с движениями рук	упражнений, игровой метод	движений). Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная.
Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Наглядный: показ Словесный: указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений игровой метод	Использование образных сравнений зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помошь педагога. На мелкой части бассейна, на четверенях, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением. Использование вспомогательных снарядов и игрушек. Формы организации: групповая (по звеньям), поточная
Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться, ориентироваться под водой		
Опускание лица в воду, стоя на дне	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помошь педагога. Словесный: указания, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений. Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная
Открывание глаз в воде, стоя на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помошь педагога. Словесный: указания, пояснения, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным ее увеличением. Использование образных сравнений, игрушек Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная
Приседания на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, пояснения, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды. Формы организации: фронтальная, поточная
Погружение в воду, с опорой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помошь педагога. Словесный: указания Практический: повторение упражнений, игровой метод образных сравнений.	С опорой, держась за борттик, спасательный круг, игрушку, педагога. С закрытыми, открытыми глазами. Использование пояснения, распоряжения. Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная
Погружение под воду без опоры	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помошь педагога. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза. Формы организации: фронтальная, по группам

Погружение с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помошь педагога. Словесный: объяснения, пояснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек. Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2-3 чел.)
Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помошь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: игровой метод	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек. Формы организации: фронтальная, по группам
Научить выдоху в воду		
Выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше в воде, образные сравнения. Форма организации: фронтальная
Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду. Форма организации: фронтальная
Выдох на границы воды и воздуха	Наглядный: показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Выдох через рот, до появления пузырей, образные сравнения . Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на разной глубине Форма организации: фронтальная
Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод.	Постепенное усложнение попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием на количество выдохов. Формы организации: фронтальная
Игры с использованием выдоха в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная
Научить лежать в воде на груди и спине		
Лежание на груди Лежание на спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помошь педагога. Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений.	Постепенное усложнение при различных положениях рук, вытянуты (врозь, в стороны), лицо в воде, с закрытыми глазами, с постепенным увеличением глубины воды. Образные сравнения и

	Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	ориентиры. Применения элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность. Формы организации: фронтальная, групповая, по звеньям, индивидуальная
Игры, связанные с лежанием на спине и груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помочь педагога. Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений. Практический: игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания посложнее. Введение элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
Научить скольжению на груди и спине		
Упражнения на скольжение в воде с вспомогательными снарядами и помощью педагога	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помочь педагога. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек. Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная
Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помочь педагога. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помочь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль него. Образные сравнения, постепенное увеличение глубины. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная
Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная
Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий. Формы организации: фронтальная, групповая, индивидуальная
Скольжение на спине, отталкиваясь от	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помочь педагога. Словесный:	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек.

дна	пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение, игровой метод.	Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помошь педагога. Словесный: указания, пояснения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод и контрольный открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях.	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная. Дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения. Дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
Скольжение на спине в сочетании с дыханием		
Скольжение на спине с движениями рук		
Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди и спине, поочерёдно меняя положение без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры) Использование игрушек, элементов соревнования. Формы организации: фронтальная, групповая
Обучение координационным возможностям в воде: научиться движениям ногами (по типу кроля)		
Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помошь педагога. Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий. Форма организации: фронтальная
Движения ногами в воде, опираясь на руки	Наглядный: показ зрительные и звуковые ориентиры, помошь педагога. Словесный: указание, распоряжение, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнения	Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду, постепенное увеличение глубины
Движения ногами, лежа на груди с опорой		
Движения ногами, лежа на спине		С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза
Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открыванием глаз, держа руки в различных положениях. Форма организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуаль-

		ная (кроме упражнений на дыхание)
Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди, на спине		
Движения руками	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений	Различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине по типу облегчённых и спортивных способов. Формы организации: фронтовая, групповая
Выполнение гребковых движений руками в скольжении. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды. Практический: разучивание по частям, повторение, игровой метод	Гребковые движения по типу различных облегчённых, а также спортивных способов по типу (кроля). Без выноса из воды с выносом (попытки) попеременные, одновременные. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная Тоже с дыханием
Игры с использованием скольжения в воде с движениями руками	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги. Формы организации: фронтальная, групповая по звеньям
Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетания движений руками и ногами на задержке дыхания, на выдохе		
Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями руками	Наглядный: показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений.	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с современными движениями руками по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой». Форма организации: поточная
Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками по типу облегченных и спортивных способов плавания	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений.	Движения ногами по типу кроля. Движения руками попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений руками и ногами с постепенным усложнением. Одновременные движения руками и сочетание их с попеременными движениями ногами. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, выдохом в воду (поднятие головы). Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная
Плавание на спине с попеременными движениями ногами и	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений.	Движение ногами по типу кроля. Движения руками: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание:

движениями руками по типу облеченных и спортивных способов плавания.	Практический: игровой метод, повторение упражнений.	произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе руками и ногами, дыхания. Формы организации: фронтальная, групповая
Игры, связанные с координацией движений рук и ног	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: игровой метод, повторение упражнений.	Постепенное усложнение координации движений используемых в играх изменение условий игры. Использование элементов соревнования. Формы организации: фронтальная, групповая
Обучение облегчённым способам плавания		
Попеременные движения, лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Движения ногами по типу кроля на груди и спине: с неподвижной опорой держась за поручень, с подвижной доской, игрушки. Дыхание в сочетании с движением. Формы организации: поточная, групповая, в парах
Попеременные движения ногами в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Движения ног по типу кроля: на груди и спине. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову одна впереди, другая у туловища. Формы организации: групповая, поточная
Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы руками: с подниманием головы. Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная
Плавание за счет движений руками	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
Плавание облегченными способами в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений руками и ногами; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги – по типу кроля, руки – одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения. Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)

Игры с использованием облегченных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помочь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Игры с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования. Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)		
Упражнения имитационного характера	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помочь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод	В воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом – имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ногами в кроле. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная
Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помочь педагога. Словесный: указания, команды. Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу – одна, обе и т. д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием головы. Формы организации: поточная, групповая
Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помочь педагога. Словесный: указания, команды. Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы руками с выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением. Формы организации: поточная, групповая
Плавание кролем на груди и спине в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помочь педагога. Словесный: указания, команды. Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой и контрольный	Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду. На спине – в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплыва. Устранение ошибок. Формы организации: поточная, групповая, индивидуальная
Игры в воде с использованием изученных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования. Формы организации: поточная, групповая

2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка. Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по физической культуре важно соблюдать ряд общих требований:

- ♣ Развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- ♣ Создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- ♣ Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- ♣ Тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ♣ Ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушные к результату, склонных не завершать работу;
- ♣ «Дозировать» помочь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае
- ♣ Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Младшая группа. В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении с взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Инструктор по физической культуре поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем. Инструктор по физической культуре при выполнении физических упражнений детьми помогает малышам через мимику, жесты и позы увидеть проявление яркого эмоционального персонажа (животных). Своим одобрением и примером поддерживает стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить. Младшие дошкольники - это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Поэтому пребывание ребенка на физкультурных занятиях организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

Средняя группа. Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа,

сравнения, умения наблюдать. Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. В своих познавательных интересах ребенок средней группы начинает выходить за рамки конкретной ситуации. Возраст «почемучек» проявляется в многочисленных вопросах детей к инструктору по физической культуре: «Почему?», «Зачем?», «Для чего?» Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают широкий интерес к окружающему миру. Доброжелательное, заинтересованное отношение педагога к детским вопросам и проблемам, готовность «на равных» выполнять их помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой - укрепляет доверие дошкольников к взрослому. Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает. Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддержать их двигательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада. В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершаются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать, детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату. В режимных процессах, в свободной двигательной деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Старшая и подготовительная к школе группа. Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца. Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помочь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт. Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития физических умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом используются средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели

2.4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений. Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год, в сентябре и в мае. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- ♣ индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка),
- ♣ построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- ♣ оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности (тестирование сформированности навыков плавания). Инструментарий для педагогического мониторинга детского развития – карты наблюдения. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Возрастная группа	Задача
II младшая	То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	Тоже, 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.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до

	груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплытие тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной дощечкой.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплытие «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

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

2.5. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так, анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) просвещение родителей (законных представителей), повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка. Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей). Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое. Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помочь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

2.6. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ДОУ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда

. Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

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. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховывать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя–логопеда Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;

5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом–психологом

Педагог–психолог может рекомендовать, какие игры и упражнения предложить детям с нарушением психоэмоционального развития, определенным темпераментом, с чрезмерной утомляемостью, неврозами и другими нервно–психическими расстройствами.

2.7. НАПРАВЛЕНИЯ И ЗАДАЧИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

Коррекционно-развивающая работа и \или инклюзивно образование в МОУ детский сад № 350 направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации. В образовательной практике определяются нижеследующие категории целевых групп обучающихся:

- 1) нормотипичные дети с нормативным кризисом развития;
- 2) обучающиеся с особыми образовательными потребностями (ООП):
 - с ОВЗ и (или) инвалидностью, получившие статус в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;
 - обучающиеся по индивидуальному учебному плану (учебному расписанию) на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети); часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребёнком в посещении ДОО;
 - обучающиеся, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, социальной адаптации;
 - одаренные обучающиеся;
- 3) дети и (или) семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, признанные таковыми в нормативно установленном порядке;
- 4) дети и (или) семьи, находящиеся в социально опасном положении (бездомные, беспризорные, склонные к бродяжничеству), признанные таковыми в нормативно установленном порядке;
- 5) обучающиеся «группы риска»: проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных проявлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (занятая) самооценка, завышенный уровень притязаний).

Коррекционно-развивающая работа инструктора по физической культуре с обучающимися целевых групп осуществляется в ходе всего образовательного процесса, во всех видах и формах деятельности, как в совместной деятельности детей в условиях дошкольной группы, так и в форме коррекционно-развивающих групповых/индивидуальных занятий. Коррекционно-развивающая работа строится дифференцированно, в зависимости от имеющихся у обучающихся дисфункций и особенностей физического развития и должна предусматривать индивидуализацию психолого-педагогического сопровождения.

III. Организационный раздел

3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ НОД ПО ПЛАВАНИЮ

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно 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. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

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

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
Вторая младшая	2 (3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	от 25 до 30	от 50 до 60

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество занятий	Количество часов			
			в неделю	в год	в неделю
Вторая младшая	1	36	15 мин	1	9
Средняя	2	72	40 мин	2 часа 40 мин	24
Старшая	2	72	50 мин	3 часа 20 мин	33
Подготовительная к школе	2	72	1	4	36

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

Возрастная группа	Количество проведения	Продолжительность проведения		
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
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 к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

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

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помочь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытиании, 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 помочь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения 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 (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

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

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

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

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

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

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

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

3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В дошкольном учреждении создан комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с целью обеспечения жизненно важных потребностей формирующейся личности. Материально-техническое обеспечение помещения бассейна соответствует возрастным возможностям детей, содержанию Программы. Помещение бассейна состоит из отдельных помещений: раздевалка, помещение с фенами, душевая, помещение с чашей бассейна, туалетная комната. В бассейне созданы условия для безопасного пребывания воспитанников. Установлена автоматическая пожарная сигнализация, имеются запасные выходы, у входа в помещение бассейна находится огнетушитель и план эвакуации из здания детского сада. В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Бассейн оформлен в соответствии с морской тематикой, что вызывает у детей положительное настроение, желание окунуться в загадочный мир воды, мотивирует на занятия – плаванием.

Технические средства обучения: музыкальный центр, звуковые колонки, носители информации, цифровые музыкальные аудиозаписи, фонотека, видеотека, видеоролики

3.3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Бассейн оборудован согласно современным требованиям и принципам построения предметно-пространственной среды, которые заложены в ФГОС

1. Содержательно-насыщенный- предусматривает разнообразие материалов и оборудования и активности воспитанников во взаимодействии с предметным окружением;
2. Полифункциональности - предметно-пространственная среда должна открывать множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса, а значит должна быть многофункциональной;
3. Трансформируемости - предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации;
4. Доступности, позволяющей обеспечивать свободный доступ воспитанников к играм, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
5. Вариативности: предметно- пространственная среда бассейна должна быть обеспечена многообразием материалов, конструктивным решением, мобильностью его компонентов.
6. Принцип безопасности, позволяющий при создании предметно-развивающей среды обеспечивать безопасность для дошкольников (физическую, экологическую, психофизическую, психологическую, нравственно-духовную).

В бассейне создана развивающая предметно-пространственная среда (далее – развивающая среда), которая обеспечивает:

- ♣ реализацию Программы
- ♣ учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность
- ♣ учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда в бассейне стимулирует физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, побуждает применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Бассейн оснащен игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). Все предметы доступны детям, что обеспечивает двигательную активность всех воспитанников, эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением, возможность самовыражения детей

3.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова, Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Воронова, Е.К МП-СПб: Детство- Пресс, 2003-70с
2. Еремеева, Л.Ф Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста/.- СПб.: Издательство Детство-Пресс, 2005-108с
3. Осокина,Т.И. Тимофеева, Е.А. Богина,Т.Л Обучение плаванию в детском саду / - М, 1991-157с
4. Осокина,Т.И. Как научить детей плавать / Осокина,Т.И – М: Просвещение, 1985- 55с
5. Велитченко, В.В. Как научиться плавать / Велитченко, В.В- М: 2000-133с
7. Егоров, Б.Б. Веденникова, О.Б.Яковлева,А.В. Оздоровительный комплекс в детском саду / - М, 2004- 105с
8. Белиц.С.В. Мы учимся плавать / Белиц.С.В.- М: «Просвещение», 2000-45с
9. Рыбак, М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками/ Рыбак, М.В – М.: творческий центр Сфера , 2012-67с
10. Яблонская, С.В. Циклис,С.А. Физкультура и плавание в ДОУ / Яблонская ,С.В. Циклис, С.А.- М: Творческий центр 2008-109

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
для детей разных возрастных групп
 (по Т.И.Осокиной)

II младшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТЯБРЬ	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег вдоль бассейна с опорой Приседать – выпрыгивать, поливать воду на руки, плечи лицо Упражнение «Мешать воду носом» Свободные игры с передвижением Индивидуальная работа	Ходьба и бег в разных направлениях без опоры Игра «Мячики» Умываться, опуская нос в воду Игра «Хоровод» Игра «Принеси игрушку» Индивидуальная работа	Входить в воду осторожно Прыгать с продвижением вперед вдоль бортика Брызгать воду в лицо Приседать, окунувшись до носа Передвигаться от бортика к бортику Игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Соблюдать правила при входе в воду Прыгать с продвижением в разных направлениях Упражнение «Помешать воду носом» Игра «Лодочки плывут» передвигаться то медленно, то быстро по команде Свободное плавание Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Входить в воду самостоятельно Ходьба и бег в разные стороны Поочередное приседание в парах Лежание с упором о дно на прямых руках Поднимание ног назад с опорой Свободное передвижение с игрушками Индивидуальная работа	Игра «Найди себе пару» Передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики» Упражнение «Насос» Игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа	Входить в воду самостоятельно Ходьба и бег парами в указанном направлении Работа ног вверх – вниз прыжки из воды «Кто выше» Игра «Карусели» Индивидуальная работа	Ходьба и бег парами в разных направлениях Движение ног, имитируя кроль на груди Погружение с головой в воду игра «Бегом за мячом» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Войти в воду и окунуться Ходьба, разгребая воду руками приседая до подбородка Выдох в воду Прыжки из воды, опираясь руками о воду Игра «Карусель» Индивидуальная работа	Окунаться в воду самостоятельно Упражнение «Лодочки плывут» Упражнение «Остуди чай» Приседать и выпрыгивать из воды Игры с плавающими игрушками Индивидуальная работа	Бег вдоль бортика, разгребая воду пуками Прыгать вперед – игра «Воробышки» Дуть в воду – «Круги и воронка» Работа ног как кролем на спине Игра «Кораблики» Индивидуальная работа	Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук Окунаться в воду с головой Дуть на воду – «Остуди чай» игра «Фонтанчик» Погружение по сигналу преподавателя Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Окунаться самостоятельно Перебежки на другую сторону Игра «Волны на море» погружаться в воду парами Игра «У кого больше пузырей» Свободная игра с большим мячом Индивидуальная работа	Вход в воду самостоятельно Хлопки по воде, двигая ладони по разному Игра «Насос» выдох в воду Игра «Найди свой домик» Индивидуальная работа	Различная ходьба в воде Бег за игрушками Дуть на игрушки Игра «Спрячемся под воду» попытаться сделать выдох в воду Индивидуальная работа	Ходьба, наклонившись вперед – «Ледокол» Бег за игрушками с опорой руками о воду Дуть на игрушки с продвижением вперед Погружаться в воду в хороводе Игра «Переправа» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Войти в воду самостоятельно Выпрыгивать из воды с опорой Погружение в воду с головой Движения руками влево - вправо Вдох, выдох в воду Игра «Карусели» Индивидуальная работа	Произвольно плавать и играть Прыжки с опорой Упражнение «Полоскание белья» Упражнение «Пузыри» Игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно Ходьба по бассейну в разных направлениях Отплывать от бортика подальше Брызгать на себя и на товарищей Приседать, погружаясь в воду с головой Подпрыгнуть и упасть в воду Игра «Кто выше» Индивидуальная работа	Самостоятельно входить в воду Упражнение «Лодочки плывут» Хлопки по воде - «Сделаем дождик» Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место Свободные игры Индивидуальная работа

МАРТ	<p>Окунаться и брызгаться самостоятельно Ходьба и бег по бассейну с высоким подъемом колена Передвижение парами Упражнение «Насос» Свободные игры с игрушками Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками Упражнение «Найди себе пару» Игра «Какая пара переправится быстрее» Играть с игрушками парами Индивидуальная работа</p>	<p>Смело входить в воду Ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед Погружение в воду до глаз, с головой приседать, обхватив колени Игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег поперек бассейна Упражнение «Ледокол» Упражнение на дыхание «У кого больше пузырей» Приседать, охватив колени произвольные действия в воде Индивидуальная работа</p>
АПРЕЛЬ	<p>Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно Прыжки вверх без опоры Всплывать и лежать на воде Упражнение на дыхание Игра «Переправа» Индивидуальная работа</p>	<p>Смело входить в воду Упражнение «Кто выше» Пытаться выполнять «звездочку» Ходьба и бег с отгребанием воды руками назад Приносить игрушки по команде Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку Пытаться выполнить упражнение «Поплавок», «Медуза» Упражнение «Поймай рыбку» Свободные игры Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться, делая выдох в воду Ходьба и бег, держась за игрушку Лежание на воде, держась за игрушку Игра «Пузыри», «Ледокол» Индивидуальная работа</p>
МАЙ	<p>Приседать, погружаясь с головой с выдохом Поднимать игрушки со дна бассейна Ходьба и бег с упором руками об воду Лежание на груди с опорой Игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться с выходом в воду Открывание глаз в воде Упражнение «Лодочки плывут» Пытаться скользить с помощью Игра «Карусели» Индивидуальная работа</p>	<p>Вход в воду смело Открывание глаз в воде Выдохи в воду с опорой Скольжение на груди Упражнение «Поплавок» Лежание на спине с помощью Свободные игры Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться самостоятельно Игра «Достань игрушку» Погружение с головой с выходом Упражнение «Поплавок», «Медуза» Выдохи в воду Игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа</p>

Средняя группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТЯБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно Ходьба и бег с игрушкой в одном направлении Окунаться стоя в кругу Игра «Невод» Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться самостоятельно Ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях Выпрыгивать из воды Игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа</p>	<p>Погружение в воду с головой Ходьба и бег, останавливаясь по сигналу Прыжки с продвижением вперед- «Воробышки» Игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Погружение в воду с головой, задержав дыхание Ходьба и бег, меняя направление Игра «Покажи пятки» Игра «Карусель» Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Ходить от бортика к бортику Приседать в воду с опорой Игра «Мы веселые ребята» Лежание на груди с опорой, ноги вперед Самостоятельные игры с игрушками Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег, помогая руками Подпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше» Лежание на спине с опорой Игра «Невод» Самостоятельное плавание Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед Бег, падая в воду по сигналу Погружение в воду «Насос» Игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба по бассейну «Покатай лодочку» Падать в воду руки вперед Погружение в воду до глаз Игра «Карусель» Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Бег «Лошадки» по бассейну Погружение с головой с опорой Выдох в воду с пузырями открывание глаз Лежание на груди с упором на руки, двигая ногами Игра «Карусели», «Бегом за мячом» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку Хлопки по воде. Движение рук в воде вправо-влево Присесть, обхватив колени Проходить в обруч, окунаясь Лежание на груди с опорой Игра «Медвежонок Умка и рыбки» Индивидуальная работа</p>	<p>Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук Приседая, выдохи в воду Движение ног с опорой Ходьба на руках с движением ног Прыжки от бортика к бортику Подпрыгивание в обруч Игра «Жучок – паучок» Индивидуальная работа</p>	<p>Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук Упражнение «Кто быстрее» Подпрыгивание в обруч Приседая выдохи в воду Свободные передвижения по бассейну Индивидуальная работа</p>

ЯНВАРЬ	Погружение с головой с выдохом Ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом Пытаться делать «поплавок» Лежание на груди с работой ног с опорой Упражнение «Буксир» Игра «Караси и щука» Индивидуальная работа	Падать в воду с разбега Пытаться скользить Упражнение «Насос» Игра «На буксире» с движением ног Открывание глаз в воде выдох в воду Игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Ходьба спиной вперед Упражнение «Полоскание белья» Погружение в воду с выдохом Скользжение на груди Попеременные движения ног с опорой Пытаться скользить на спине Игра «Хоровод» Индивидуальная работа	Ходьба и бег по бассейну разными способами Выдохи в воду Упражнение «Стрела» Движение ног с опорой Погружение в воду с головой Свободные игры с мячом Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Самостоятельно окунаться Бег и ходьба в разных направлениях по сигналу Упражнение «Медуза» «Звезда» «Поплавок» Лежание на груди Скользжение с выдохом Игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Упражнение на задержку дыхания с опорой Погружение с головой, с выдохом Лежание на груди разными способами Лежание на спине Скользжение на груди Игра «Оса» Самостоятельное плавание Индивидуальная работа	Бег парами Упражнение «Насос» Работа ног с опорой лежание на спине Выдохи в воду Скользжение на груди с выдохом Игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Ходьба и бег парами в разных направлениях Работа ног с опорой Лежание на спине Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» Самостоятельное плавание с игрушками Индивидуальная работа
МАРТ	Падать в воду по сигналу Упражнение на лежание по сигналу Скользжение на груди с выдохом Работа ног с опорой В кругу выдохи в воду Игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Падать в воду самостоятельно Погружение в воду с головой Работа ног с опорой Бег парами Скользжение на груди, на спине Игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Открывание глаз в парах Бег, догоняя свою пару Скользжение с игрушкой на груди Скользжение на груди с выдохом в воду Игра «Винт», «Водолаз» Индивидуальная работа	Бег с самостоятельным падением в воду Скользжение на груди Скользжением на спине Игра «Щука» Свободное плавание Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Окунаться с головой Бег за игрушкой Дуть на игрушку, выдохи в воду Скользжение на груди с предметом с работой ног Выпрыгивать из воды Гребки руками, стоя на дне Игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Произвольно окунаться Выдохи в воду с поворотом головы Согласование работы ног с дыханием на груди Скользжение на спине Гребки руками стоя Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Подпрыгивание в обруч Лежание на груди с опорой Движения ног с выдохом Садиться на дно Плавание на груди с движением ног Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди Движение ног в кроле Выдохи в воду с поворотом головы Скользжение на груди с работой ног Игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа
МАЙ	Всплыивание и лежание на воде по выбору Скользжение на груди, на спине Игра «Водолазы» Индивидуальная работа	Скользжение на груди с работой ног Подпрыгивание под обруч Поднимание предметов со дна Свободные игры с мячом Индивидуальная работа	Плавание на груди с работой ног с опорой Плавание на спине с работой ног с опорой Скользжение на груди с гребковыми движениями рук Свободные игры Индивидуальная работа	Скользжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук Выдохи в воду с поворотом головы Свободное плавание Индивидуальная работа

Старшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТЯБРЬ	Ходьба парами, группой, держась за руки Упражнение «Полоскание белья» Умыться, полить воду на лицо Погружаться до подбородка Игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа	Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину Упражнение «Волны на море» Поливать воду на голову Погружаться до уровня носа Игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа	Бежать в воду, окунувшись Ходьба спиной вперед Прыжки из воды Передвигаться по дну различными способами Упражнение «Нос утонул» Игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Бег по дну бассейна в различных направлениях Ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук Упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» Игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа

НОЯБРЬ	Вбегать в воду, падая на нее Передвижение по дну назад Класть лицо в воду в ладони брызгать друг друга Движения ног Кроль на груди Игра «Волны на море» Индивидуальная работа	Падать на воду Передвижение по дну боком Класть лицо в воду, задержав дыхание Ходить парами Движение ног Кроль на груди Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики» Выдох в воду по сигналу Работа ног на спине упор о дно бассейна Упражнение «Остуди чай» Игра «Бегом за мячом», «Коробочка» Индивидуальная работа	Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание Движения ног с опорой Погружение с головой Игра «Карасик и щука» Свободное купание Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Вход парами Погружение в воду с выдохом парами Погружение с открыванием глаз Движение ног с опорой Упражнение «У кого больше пузырей» Игра «Переправа» Индивидуальная работа	Самостоятельно входить в воду Упражнение «Насос» «Достань игрушку» Лежание на груди с выдохом Выдохи в воду Игра «Байдарки», «Хоровод» Индивидуальная работа	Вбегать и окунаться Выдохи в воду с погружением парами Движения ног с опорой Поиск предметов в воде, открывая глаза Игра «Покажи пятки», «Невод» Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно Упражнение «Насос» с поворотом головы Работа ног с опорой и без Подныривание в обруч Игра «Пролезь в круг», «Карусели» Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук Упражнение «Покажи пятки» Пытка упражнения «Поплавок», «Медуза» Игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Прыжки с продвижением вперед Работа ног без опоры на спине Выдохи в воду при погружении и лежании на груди Игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа	Свободное купание и плавание Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» Погружение с головой с выдохом Приседать с выдохом в воду Ходьба на руках Игра «Тюлени», «На буксире» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Приседать, погружаясь в воду Стоя, движения руками «Мельница» Выполнять движения ног с помощью Упражнение «Поплавок» «Стрела» Игра «Невод» Индивидуальная работа	Выдохи в воду, приседая Упражнение «Поплавок» «Стрела» Лежание на спине Движения гребковые руками на спине Игра «Кто как плавает» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» «Звезда» Лежание на спине Скольжение на груди, на спине Игра «Охотники и утка» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры Движения ног с опорой Выдохи в воду с поворотом головы Скольжение на груди Свободное плавание Индивидуальная работа
МАРТ	Скользжение на груди, на спине Выдохи в воду Сочетать движения ног с дыханием Игра «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди с опорой Плавание на спине с опорой Движения ног в координации с дыханием Игра «Удочка», «Пятнашки» Индивидуальная работа	Скользжение на груди и на спине Движения ног с опорой Выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа рук кролем Игра «Качели», «Торпеда» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой Выдохи в воду Скользжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием Свободное плавание Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скользжение на груди с выдохом Скользжение на спине с движениями ног Выдохи в воду Плавание на груди в координации дыхания Игра «Хоровод», «Морской бой» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой Скользжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук Игра «Щука» Индивидуальная работа	Стоя, работа рук на груди, на спине Плавание с задержкой дыхания Скользжение на груди и на спине с движениями рук Игра «Пятнашки» Индивидуальная работа	Плавание с задержкой дыхания Работа рук стоя, в скользжении на груди, на спине Выдохи в воду Игра «Кто кого?» Индивидуальная работа
МАЙ	Скользжение на груди с постепенным выдохом Скользжение на спине с движениями ног Выдохи в воду Игра «Винт», «Кувырок в воде» Индивидуальная работа	Плавать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания Игра «Невод», «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине на дальность Свободное плавание Индивидуальная работа	Свободное плавание Игры по выбору Индивидуальная работа

Подготовительная группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТЯБРЬ	Лежать на спине, на груди Упражнение на дыхание Прыжок в воду с бортика Игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди Скольжение на спине Упражнение на дыхание «Дровосек в воде» Свободное плавание Индивидуальная работа	Лежание на груди Скольжение на спине Упражнение на дыхание Прыжок в воду с бортика (страховка) Игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа	Лежание на груди Скольжение на спине с различным положением рук Скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»
НОЯБРЬ	Скольжение на груди Работа ногами на груди и спине у бортика Упражнение на дыхание Прыжки в воду с бортика игра «Волны на море»	Скольжение на груди Упражнение на дыхание Свободное плавание Игры (по желанию) Индивидуальная работа	Скольжение на спине с различным положением рук Упражнение на дыхание Работа ног у бортика Игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Скольжение на груди Прыжки в воду с бортика Упражнение на дыхание Игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Работа ног на спине с опорой и без Упражнение на дыхание Спад в воду Игра «Поймай воду» Свободное плавание Индивидуальная работа	Работа ног на груди с опорой и без Скольжение на груди с работой рук в разных положениях Лежание на спине с опорой и без Игра «Водолазы» Индивидуальная работа	Лежание на спине Упражнение «Медуза» Плавание на спине, координируя движения Упражнение на дыхание Спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры Плавание на спине, координируя движения Игра «Караси и щука» Свободное плавание Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Упражнение «Медуза» «Звездочка» Плавание на спине в координации движений Упражнение на дыхание игра «Коробочка»	Лежание на груди Скольжение на спине Игра «Мы ребята смелые» Свободные игры с мячом Индивидуальная работа	Лежание на груди Скольжение на спине Работа ног на груди Плавание на спине Упражнение на дыхание свободное плавание	Лежание на груди с опорой и без Скольжение на спине с опорой и без Скольжение на груди с опорой и без Игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Работа ног на спине без опоры Скольжение на груди без опоры Упражнение на дыхание Игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры Упражнение «Медуза» Движение рук на спине Прыжок в воду с бортика Игра «Футбол на воде»	Работа ног в скольжении на груди Упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» Прыжок вниз головой Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук Упражнение на дыхание Работа ног с опорой и без Свободные игры с мячом Индивидуальная работа
МАРТ	Плавание на груди с различными положениями рук Упражнение на дыхание Движение ног Прыжки в воду Игра «Футбол на воде»	Плавание на спине с различным положением рук Упражнение на дыхание Движение ног Прыжки в воду Игра «Водное поло»	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» Скольжение на груди и на спине с работой ног Свободное плавание Индивидуальная работа	Обучение Игры «Водное поло» Свободные передвижения Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на спине с работой рук Прыжки в воду Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»	Скольжение на спине с работой ног Прыжки в воду Упражнение на дыхание Игра «Мы ребята смелые»	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания Свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Плавание на груди в координации Упражнение на дыхание Прыжки в воду Игра «Море волнуется»
МАЙ	Плавание на спине в координации Упражнение на дыхание Прыжки в воду Игра Водное поло»	Упражнение на дыхание Прыжки в воду Плавание, координируя движения Свободное плавание	Плавание на груди Плавание на спине (контрольные нормативы) Игры с мячом Индивидуальная работа	Свободные игры по выбору Индивидуальная работа