

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка – детский сад №28
г. Яровое Алтайский край

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБДОУ ЦРР – д/с № 28
Протокол № 1
от «30» августа 2017г.



Е.В. Лобач

Рабочая программа
по плаванию инструктора по физической культуре

Автор: Мажара Е.А.

2017 г.

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Целевой раздел | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цели и задачи рабочей программы..... | 4 |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию программы. | 5 |
| 1.4. Возрастные особенности физического развития детей 3 – 7 лет | 6 |
| 1.5. Планируемые результаты..... | 11 |
| 2. Содержательный раздел | 13 |
| 2.1. Содержание работы с детьми | 13 |
| 2.2. Взаимодействие с родителями..... | 28 |
| 3. Организационный раздел | 31 |
| 3.1. Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах | 31 |
| на учебный год | 31 |
| 3.2. Расписание непосредственно образовательной деятельности | 32 |
| в бассейне | 32 |
| 3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию | 35 |
| 3.4. План спортивных развлечений и праздников..... | 37 |
| 3.5. Материально-техническое обеспечение..... | 39 |
| 3.6. Учебно-методическое обеспечение | 40 |
| 4. Презентация рабочей программы | 40 |

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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

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

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1) с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- 2) Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- 3) Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- 4) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- 5) с учетом примерной общеобразовательной программой дошкольного воспитания «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;
- 6) на основе «Программы обучения плаванию в детском саду» Е.К. Воронова.
- 7) Положением о рабочей программе педагога МБДОУ ЦРР – д/с № 28

1.2. Цели и задачи рабочей программы

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

Задачи:

1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
2. Способствовать оздоровлению детского организма;
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

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

Методы обучения.

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

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.4. Возрастные особенности физического развития детей 3 – 7 лет

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

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

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

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

Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

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

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

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

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой –нибудь задачи.

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

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

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

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это

позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

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

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

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся

произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Планируемые результаты

На этапе завершения программы дети осваивают плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- 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 ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы с детьми

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

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ II МЛ. ГР.

| месяц | Содержание программы |
|---------|--|
| октябрь | 1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 2. Ознакомить детей со свойствами воды 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании |
| ноябрь | 1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя |
| декабрь | 1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде |
| январь | 1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях |
| февраль | 1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду |
| март | 1. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги |
| апрель | 1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги |

Задачи обучения плаванию во II младшей группе.

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре.

Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дую.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.

| м-ц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|---------|--|---|--|--|
| октябрь | 1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём | 1. Беседа о свойствах воды 2. Знакомство с правилами поведения на воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании | 1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками | 1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде |
| ноябрь | 1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду | 1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду | 1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду | 1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено) |

| | | | | |
|---------|---|--|--|---|
| декабрь | 1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду | 1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено) | 1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно | 1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках |
| январь | | | 1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно | 1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде |
| февраль | 1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя | 1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) | 1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде | 1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде |
| март | 1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде | 1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность | 1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде | 1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха |

| | | | | |
|--------|---|---|--|---|
| апрель | 1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде | 1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя | 1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка | 1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу |
|--------|---|---|--|---|

Задачи обучения плаванию

в средней группе.

Воспитание гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колени; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В СТАРШЕЙ ГРППЕ.

| | | | | |
|-----|----------|-----------|------------|-----------|
| м-ц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|-----|----------|-----------|------------|-----------|

| | | | | |
|---------|--|---|--|--|
| октябрь | | | 1. Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине) | 1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. |
| ноябрь | 1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду | 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде | 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде | 1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох |
| декабрь | 1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2. Упражнять в умении лежать на воде | 1. Учить детей лежать на поверхности воды 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость | 1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Познакомить с движениями ног в воде | 1. Учить работать ногами, как при плавании кролем 2. Отрабатывать согласованность действий |
| январь | | | 1. Учить детей выполнять скольжение 2. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду | 1. Продолжать учить скольжению на груди 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела |
| февраль | 1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди | 1. Учить детей всплывать и лежать на спине 2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем | 1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль | 1. Формировать навыки лежания на спине 2. Воспитывать смелость |

| | | | | |
|--------|--|--|--|---|
| март | 1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине | 1. Упражнять детей в скольжении 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении | 1. Формировать умение скользить на спине 2. Воспитывать самостоятельность, смелость | 1. Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с доской в руках |
| апрель | 1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками | 1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине | 1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине | 1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом |

Задачи обучения плаванию детей старшей группы.

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперед и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в

воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «*Стрела*» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «*Медуза*» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «*Звезда*» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «*Звезда*» на спине – то же, только лёжа на спине «*Торпеда*» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «*Торпеда*» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «*Винт*» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ.

| м-ц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|-----|----------|-----------|------------|-----------|
|-----|----------|-----------|------------|-----------|

| | | | | |
|---------|---|--|---|---|
| октябрь | | | <p>1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде</p> <p>2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох</p> | <p>1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде</p> <p>2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох</p> |
| ноябрь | <p>1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине</p> <p>2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»</p> | <p>1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды</p> <p>2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей</p> | <p>1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках</p> <p>2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями</p> | <p>1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем</p> <p>2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду</p> |

| | | | | |
|---------|---|--|---|---|
| декабрь | <p>1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем</p> <p>2. Побуждать плавать на груди и спине</p> | <p>1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений</p> <p>2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно</p> | <p>1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте</p> <p>2. Совершенствовать умение скользить на спине</p> | <p>1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль</p> <p>2. Упражнять в выполнении старта в воду</p> |
| январь | | | <p>1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине</p> | <p>1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине</p> <p>2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине</p> |

| | | | | |
|---------|---|--|---|---|
| февраль | <p>1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10</p> <p>2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе</p> <p>3. Воспитывать выдержку</p> | <p>1.Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль</p> <p>2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе</p> <p>3. Развивать выносливость</p> | <p>1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой</p> <p>2. Упражнять в скольжении</p> | <p>1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине</p> <p>2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе</p> |
| март | <p>1. Учить выполнять скольжение из любого и.п.</p> <p>2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками</p> <p>3. Воспитывать настойчивость</p> | <p>1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы</p> <p>2. Упражнять в прыжках с нырянием</p> | <p>1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы</p> <p>2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием</p> | <p>1. Закреплять умение ритмично дышать</p> <p>2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине</p> <p>3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно</p> |

| | | | | |
|--------|---|---|---|--|
| апрель | 1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием | 1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша | 1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди | Диагностика плавательных умений |
| | 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине | 2. Упражнять в нырянии | 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди | 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений |
| | 3. Воспитывать ловкость | 3. Закреплять правила поведения в воде | | 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений |

**Задачи обучения плаванию
детей подготовительной к школе группы.**

Гигиеническое воспитание: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к

туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

2.2. Взаимодействие с родителями

В работу по оздоровлению воспитанников родители вовлекаются поэтапно.

На **первом** этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду.

Второй - подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями.

На **третьем** – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На **четвертом** этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями:(родительские собрания, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники)

| месяц | 2 мл. средняя группа | Форма проведения |
|---------|---|-------------------|
| октябрь | «На занятие в бассейн!» | Инд. консультация |
| ноябрь | «Организация начального обучению плаванию малышей» | Открытое занятие |
| декабрь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| январь | «Физическое воспитание в семье» | Инд. консультация |
| февраль | «В здоровом теле-здоровый дух» | Инд. консультация |
| март | «Плавание – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| апрель | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |

| месяц | старшая группа | Форма проведения |
|--------------|--|-------------------------|
| октябрь | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Папка-передвижка |
| ноябрь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| декабрь | «В здоровом теле-здоровый дух» | Инд. консультация |
| январь | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» | Папка-передвижка |
| февраль | «Физическое воспитание в семье» | Папка-передвижка |
| март | «За здоровьем - босиком!» | Инд. консультация |
| апрель | «Плавание – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |

| месяц | подготовительная к школе группа | Форма проведения |
|--------------|--|-------------------------|
| октябрь | «Плавание, как средство повышения двигательной активности детей» | гр. род. собрание |

| | | |
|---------|---|-------------------|
| ноябрь | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Инд. консультация |
| декабрь | «Плавание – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| январь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| февраль | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |
| март | «Физическое воспитание в семье» | Открытое занятие |
| апрель | «В здоровом теле-здоровый дух» | Папка-передвижка |

3. Организационный раздел

3.1. Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

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

| Возрастная группа | Количество занятий | | Количество часов | | |
|-------------------|--------------------|-------|------------------|---------|-------|
| | в неделю | в год | в неделю | в месяц | в год |
| Вторая младшая | 2 | 26 | 2ч. | 4ч. | 28ч. |

| | | | | | |
|------------------|---|----|-----|-----|------|
| | | | | | |
| Средняя | 2 | 26 | 2ч. | 4ч. | 28ч. |
| Старшая | 2 | 26 | 2ч. | 4ч. | 28ч. |
| Подготовительная | 2 | 26 | 2ч. | 4ч. | 28ч. |

3.2. Расписание непосредственно образовательной деятельности в бассейне

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре.

Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое.

Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее.

Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

| День недели | Время | № группы |
|-------------|--|------------------------------------|
| Понедельник | 9.00 – 10.00 10.10 – 11.10 11.20 – 11.50 | 7 группа 10 группа 6 группа |
| Вторник | 9.00 – 10.00 10.10 – 11.10 | 9 группа 5 группа |
| Среда | 9.00 – 10.00 10.20 – 11.20 11.30 – 12.00 | 7 группа 10 группа 12 группа |
| Четверг | 9.00 – 10.00 10.20 – 11.20 | 9 группа 8 группа |
| Пятница | 9.00 – 10.00 10.20 – 11.20 | 5 группа 8 группа |

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 (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубина (м) |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------|
| Первая младшая | + 30... +32 0С | +26... +28 0С | 0,4 -0,5 |
| Вторая младшая | + 30... +320С | +26... +280С | 0,4-0,5 |
| Средняя | + 28... +290С | +24... +280С | 0,7-0,8 |
| Старшая | + 27... +280С | +24... +280С | 0,8 |
| Подготовительная к школе группа | + 27... +280С | +24... +280С | 0,8 |

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 30 до 35 | От 50 до 60 |

3.3. 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 переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- 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.

3.4. План спортивных развлечений и праздников.

| 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 | 30 - 35 мин | до 1 часа |
| Подготовительная | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 40 мин | до 1 часа |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ ГРУПП.

| Месяц | Название |
|---------|----------------------------|
| октябрь | Давайте познакомимся. |
| ноябрь | В гостях у уточки. |
| декабрь | Вместе с лягушатами. |
| январь | Путешествие по реке. |
| февраль | Аккуратные гусята. |
| март | Научим Пузырика умываться. |
| апрель | В гостях у Квака. |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШИХ ГРУПП

| Месяц | Название |
|---------|------------------------------------|
| октябрь | Петрушка в гостях у ребят. |
| ноябрь | В гостях у Водяного. |
| декабрь | Весёлые гномы. |
| январь | Петрушка и Афоня. |
| февраль | Морской пират в гостях у ребят. |
| март | Путешествие на необитаемый остров. |
| апрель | Плавай как дельфин. |

3.5. Материально-техническое обеспечение

1. Плавательные доски разных размеров
2. Игрушки и предметы, плавающие разных размеров
3. Игрушки и предметы, тонущие разных размеров
4. Надувные круги разных размеров
5. Нарукавники.
6. Мячи надувные.
7. Набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде.

3.6. Учебно-методическое обеспечение

1. Воронова Е.К., Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003
2. Котляров А.Д., Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении: учебное пособие. – 3-е изд., доп.
3. Осокина Т.И., Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей детского сада и родителей – М.: Просвещение, 1991
4. От рождения до школы. Примерная Общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевны. – 2-е изд., испр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
5. Рыбак, М.В., Раз, два, три, плыви... : метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Обруч, 2010

4. Презентация рабочей программы

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

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 8) с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- 9) Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- 10) Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- 11) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- 12) с учетом примерной общеобразовательной программой дошкольного воспитания «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;
- 13) на основе «Программы обучения плаванию в детском саду» Е.К. Воронова.

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

В работу по оздоровлению воспитанников родители вовлекаются поэтапно.

На **первом** этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду.

Второй - подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями.

На **третьем** – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На **четвертом** этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями:(родительские собрания, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, досуги, развлечения, праздники)