

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ЗАГАДКА»
(МАДОУ «ДС «ЗАГАДКА»)**

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете
протокол № 1
от «31» 08.2018г.

УТВЕРЖДЕНО:



приказом директора
И.И. Гайдадиной
от «31» 08.2018г №143

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательного компонента
«физическое развитие» по обучению детей плаванию
(общеразвивающая)
на 2018-2019 уч.г.

Составитель:
И.Л. Хоминич
Должность: инструктор
по физической культуре
с обучением плаванию

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

г. Новый Уренгой, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

I Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.	
1.1.1. Цель и задачи программы, основные принципы программы.	
1.1.2. Возрастные и индивидуальные особенности детей;	
1.2. Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры.	
1.3. Педагогическая диагностика	
II Содержательный раздел	
2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка.	
2.2. Вариативные формы, способы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик:	
2.3.1. Образовательная деятельность разных видов;	
2.3.2. Способы и направления поддержки детской инициативы;	
2.3.3. Культурные практики.	
2.4 Взаимодействия инструктора по ФИЗО с обучением плаванию	
2.4.1. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ	
2.4.2 Особенности взаимодействия с семьями (законными представителями) воспитанников. План взаимодействия с семьями воспитанников	
III Организационный раздел	
3.1. Материально – техническое обеспечение Программы, ТСО.	
3.2. Распорядок и режим дня.	
3.4. Циклограмма воспитательно - образовательной деятельности.	
Список литературы	
Приложение	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Нормативные, правовые и инструктивные документы

Рабочая программа по осуществлению образовательной деятельности по обучению дошкольников плаванию разработана на основе с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ от 29.12.2012г., вступает в силу с 01.09.2013г;
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобрнауки от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- Приказ Министерства об образовании и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Законом Ямало-Ненецкого автономного округа от 27.06.2013 года №55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе».
- Локальными актами МАДОУ «ДС «Загадка»;
- Уставом МАДОУ «ДС «Загадка»
- Основной образовательной программой ДОУ «ДС «Загадка», разработанную с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования и включением вариативной комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014 (обязательная часть Программы).

1.1.1. Цели, задачи, основные принципы

Цель программы: создать необходимые психолого-педагогические условия для преодоления негативного отношения ребенка к воде, использовать плавание как средство оздоровления и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

Оздоровительные задачи:

- Охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие.
- Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- Формировать необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Расширять кругозор через знакомство с различными водными видами спорта.
- Развивать психофизические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость). 4) Формировать доступные первоначальные представления и знания об организме человека, влиянии физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;

Воспитательные задачи:

- Воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, двигательной деятельности.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

Основные принципы программы.

Реализация целей и задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей.

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.

1.1.2. Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

Систематические занятия плаванием, благоприятно отражается на развитии органов дыхания дошкольников, жизненная емкость легких возрастает у них до 1800-2100см³.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник.

Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения стопы ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

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.

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

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

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 ни будь 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 не завершено (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 закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.1.. Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры.

Ожидаемые результаты

Таблица 1

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвигаться в воде различными способами; 2. Опускать лицо в воду с открыванием глаз под водой; 3. Делать выдох в воду; 4. Погружаться в воду и без опоры; 3. Движение руками в воде; 4. Движение прямыми ногами в воде держась за бортик руками (на груди); 5. Всплывание и лежание на воде; 6. Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; 7. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвигаться в воде различными способами; 2. Ориентирование в воде с открытыми глазами. 3. Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнения вдоха и выдоха, ориентировку под водой 4. Движения руками в воде 5. Всплывание и лежание на воде 6. Скольжение на груди 7. Движение ног кролем 8. Движения ногами и скольжение на груди и на спине с предметом в руках 9. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.

Таблица 2

Старший дошкольный возраст	Подготовительный дошкольный возраст
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвигаться в воде различными способами; 2. Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой 3. Опускать лицо в воду, делать выдох в воду, погружаться в воду и без опоры. 4. Всплывание и лежание на воде 5. Скольжения на груди держась руками за доску; 6. Движение рук в технике кроль держась руками за доску; 7. Работа ногами способом кроль у бортика; 8. Скольжение на груди; 9. Скольжение на спине; 10. Движения ног кролем; 11. Движения ногами и скольжение на груди и спине; 12. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде 2. Полное погружение без опоры; 3. Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой 4. Скольжение на груди без и с работой ног. 5. Скольжение на спине без и с работой ног. 6. Скольжение на груди с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. 7. Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине 8. Уметь выполнять в заданном темпе и ритме музыки, выполнять упражнения. 9. Повышение показателей физического развития детей. 10. Формирование нравственно-волевых качеств. 11. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.

Способы проверки: Педагог по ходу занятий, в течение года, последовательно ведет индивидуальное наблюдение за каждым ребенком. Проводит контрольные упражнения с детьми, результаты фиксирует в индивидуальной карте каждого воспитанника (приложение 4)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка

Цель: Формировать в процессе плавания элементарные технические навыки у детей, разные виды движений в воде, умение держаться на воде в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями через подвижные игры и упражнения, а также развитие физических и морально-волевых качеств.

Плавание по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Младшая группа (3-4 года)

Задачи

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;

- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания:

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Умения

- Упражнения на суше.
 - Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Упражнения на воде.
 - Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
 - Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
 - Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.
 - Упражнения для освоения с водой.
 - Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
 - Движение ногами кролем, брасом с плавательной доской. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.
 - Плавание различным сочетанием движений, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Доставание игрушек со дна. Нырание в вертикально расположенный обруч. Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселы игры в воде.

Требования:

Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы. Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

Уметь:

- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников:

- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;
- выполнять движения руками брассом - ногами кролем:
руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне.
Октябрь	Ознакомить со свойствами воды. Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.
Ноябрь	Учить передвигаться в воде по дну бассейна шагом, бегом, прыжками, помогая себе руками. Учить ходить на руках по дну бассейна.
Декабрь	Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.
Январь	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
Февраль	Учить движения руками брассом, кролем без выноса рук из воды. Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.
Март	Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кроле без выноса рук из воды. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.
Апрель	Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.
Май	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.

Средняя группа (4-5 лет)

Задачи

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм
- учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставал со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;
- учить различным спускам в воду с бортика бассейна:
 - спадам в воду, сидя на бортике, вниз ногами;
 - прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике;
 - из положения сидя на бортике.

Знания

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, - о свойствах воды.
- Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Вход в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;

- Ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.

- Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».

- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду.

Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.

Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.
- Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении.
- Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.
- Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
- Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.
- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на "бортике", спад в воду вниз ногами;
- Прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике;

Требования:

Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.

Знать названия способов плавания.

Уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять, спад в воду из любого положения,
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

Стандарт

Плавание любыми способами со вспомогательными средствами и без таковых.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития, Провести инструктаж о правилах поведения и технике безопасности в плавательном бассейне.
Октябрь	Ознакомить детей со свойствами воды, приучать не бояться брызг. Учиться передвигаться в воде на различной глубине: шагом, бегом, прыжками. Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза.
Ноябрь	Учить движениям руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении. Упражнять в погружении в воду, учить доставать предметы со дна, подпрыгивать, проныривать предметы (обруч). Воспитывать смелость, организованность.
Декабрь	Учить выполнять глубокий вдох через рот и продолжительный выдох через рот или нос. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Формировать умение принять горизонтальное положение тела в воде, подготавливать к выполнению скольжения на груди. Активизировать внимание детей.
Январь	Учить лежать на воде, скользить на груди, держась за доску и без неё. Совершенствовать передвижение и ориентировку под водой. Совершенствовать движения руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении.
Февраль	Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине в сочетании с движениями ногами кролем (с подвижной опорой). Воспитывать у детей инициативу и настойчивость.
Март	Отрабатывать согласованность действий в скольжении на груди с выдохом в воду. Разучить скольжение на спине с подвижной опорой. Приучать детей действовать по сигналу.
Апрель	Закреплять полученные навыки, упражняться в скольжении на груди и на спине в сочетании с движениями на груди и на спине в сочетании с движениями ногами как при кроле, Достигать ритмичных непрерывных движений ногами.

Май	Выявить уровень физического развития детей. Ознакомить с правилами поведения на открытых водоёмах.
-----	---

Старшая группа (5-6 лет)

Задачи

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение плавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами;
- приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
- учить выполнять повороты при плавании на груди;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений знаний;

Умения:

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, т.е на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;
- Комплексы специальных упражнений упражнения пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой.

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.

- Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде
- Упражнения в воде:
- Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.
- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.
Плавание при помощи движений рук брассом, кроле выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;
- Максимальное проплывание расстояний, плавание в одежде.

Требования:

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.
- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду,
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.
- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м:
- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Стандарт

Плавание любым способом с вспомогательными средствами более 6 м.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку.
Октябрь	Напомнить правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне. Упражняться в передвижении в воде. Ознакомиться (повторить) скольжение на груди, на спине с помощью подвижной опоры. Изучить(повторить) выдох в воду.

Ноябрь	Учить движения ногами как при плавании кролем в согласовании с дыханием (с опорой и без).Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы. Воспитывать настойчивость и упорство в достижении результата.
Декабрь	Побуждать плавать на спине при помощи движений ногами кролем. Изучить движения рук как при кроле на груди. Способствовать развитию координации движений в воде.
Январь	Упражняться в плавании кролем на груди(при помощи плавающей опоры)с задержкой дыхания. Изучить движения рук при плавании кролем на спине.
Февраль	Упражняться в плавании кролем на спине. Учиться согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. Учиться действовать по сигналу преподавателя.
Март	Закрепить и отрабатывать плавание кролем на груди и на спине. Изучить работу рук как при плавании брассом. Учить согласовывать движения рук брассом и дыхания(ноги работают кролем).
Апрель	Совершенствовать навыки в плавании с полной координацией движений рук, ног, дыхания. Побуждать детей плавать самостоятельно.
Май	Выявить уровень физического развития детей, определить результаты. Ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности на открытых водоемах.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи:

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 12метров:
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу;
- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания:
- плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;
- плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

Знания

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах;

- Частоте сердечных сокращений.
- Правила безопасности на воде; при катании на лодках,

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Проверить, напомнить правила поведения и технику безопасности в плавательном бассейне. Развивать интерес к занятию плаванием как видом спорта.
Октябрь	Учить смело, самостоятельно передвигаться в воде, нырять и доставать предметы со дна бассейна. Учить (повторить) скольжение на груди, на спине с плавающей опорой и без нее. Упражняться в выдохе в воду с поворотом головы. Учить(повторить)движения ног при плавании кролем на груди и на спине.
Ноябрь	Учить согласовывать движения ног и дыхание при плавании кролем на груди. Учить движения рук при плавании кролем на груди. Упражняться в плавании на спине с помощью ног.
Декабрь	Учить согласовывать движения рук при плавании кролем на груди и дыхание. Совершенствовать движения рук при плавании кролем на спине. Воспитывать организованность. Развивать ловкость.
Январь	Совершенствовать полученные навыки плавания на спине. Учить согласовывать движения ног, рук и дыхание при плавании кролем в полной координации.
Февраль	Изучить работу рук при плавании брассом. Учить согласовывать движения рук брассом и дыхание. Учить самостоятельности.
Март	Продолжать отрабатывать технику плавания кролем на груди и на спине. Учить «облегченному» брассу(ноги кроль +руки брасс + дыхание)
Апрель	Совершенствовать полученные навыки в плавании с полной координации ног, рук, дыхания.
Май	Проведение диагностики физического развития детей, определение результатов. Повторение правил поведения и техники безопасности на открытых водоемах.

В каждом дошкольном возрасте педагог использует определенные условные этапы обучения плаванию воспитанников (приложение 1):

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

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

В третьем этапе должны научиться плыть с доской в руках, с выдохом в воду. Знакомятся и разучивают комплексы упражнений аквааэробики.

На последнем, четвертом этапе обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания кроль на груди.

Содержание занятий по обучению плаванию состоит из следующей структуры:

Подготовительной вводной части (на суше):

- различные виды ходьбы, упражнения на восстановление дыхания;
- общеразвивающие упражнения для формирования и коррекция осанки;
- специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде.
- различные виды ходьбы в воде в разном темпе;

Основной части:

- игровые упражнения, способствующие постановке дыхания, ориентировке в воде, упражнения на расслабление мышц;
- разнообразные комплексы упражнений аквааэробики, для освоения различных видов движений на воде (для рук и для ног).
- специальные упражнения, для освоения плавания способом «кроль» на груди, спине.

Заключительной части:

- свободное плавание и купание с нестандартным оборудованием, различными предметами, игры в воде;
- контрастный душ;
- дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Деятельность по обучению детей плаванию строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки.

2.2. Вариативные формы, способы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Содержательный раздел программы включает методические приемы обучения плаванию:

- словесные методы – рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести;
- наглядные методы – показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикация, используются для развития наблюдательности. Помогает создать у детей представления об изучаемом движении.

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

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

- игровые методы – обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Использование игр помогает обеспечить эмоциональность занятий. (Упражнения и игры представлены в приложении 3.)

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

2.3.1. Образовательная деятельность разных видов

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада «Загадка» осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления. Этому способствуют современные способы организации образовательного процесса с использованием детских проектов, игр-путешествий, коллекционирования, экспериментирования, творческих мастерских, спектаклей и т.д.

Образовательная деятельность построена на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития. Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают (п.3.2.5 ФГОС ДО):

- 1) обеспечение эмоционального благополучия детей;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей;
- 3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях;
- 4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (зона ближайшего развития каждого ребенка);
- 5) взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Культурные практики – обычные (привычные) для человека способы и формы самоопределения, нормы поведения и деятельности, тесно связанные с особенностями его совместного бытия с другими людьми. Именно в процессе взаимодействия с равными партнерами ребенок приобретает такие качества, как взаимное доверие, доброта, готовность к сотрудничеству, умение ладить с другими, отстаивать свои права, рационально решать возникающие конфликты. Свободное взаимодействие со сверстниками дает объективную картину

разнообразных взаимоотношений между детьми, способность каждого ребенка оценивать себя и других, степень творческой самостоятельности каждого.

Характер взаимодействия детей друг с другом проявляется:

- на занятиях, если создать для этого необходимые условия — предложить детям специальные задания, при выполнении которых они будут вступать в отношения сотрудничества (согласования и соподчинения действий);
- в спонтанной игре;
- в свободной деятельности различного вида (творческой, продуктивной, коммуникативной и др.);
- в различных режимных моментах (подготовка к прогулке, прогулка, общественно-полезный труд, гигиенические процедуры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, подготовка к приему пищи и др.).

2.3.2. Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально- коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:

-непосредственное общение с каждым ребенком;

-уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

-создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

-создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

-недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

-создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

-развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

-развитие умения детей работать в группе сверстников;

2.3.3. Культурных практик

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей через организацию факультативов, творческих мастерских. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер

Культурные практики в разных видах деятельности

культурные практики	Содержание
Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры)	направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной работы
Ситуации общения и накопления положительного социальноэмоционального опыта	<p>носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие.</p> <p>Такие ситуации могут быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим) - воспитатель обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на душевный разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. - условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) - дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр. - имитационно-игровыми. <p>Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.</p>
Творческая мастерская	<p>предоставляет детям условия для использования и применения знаний и умений.</p> <p>Мастерские разнообразны по своей тематике, содержанию, например, занятия рукоделием, приобщение к народным промыслам, просмотр познавательных презентаций, оформление художественной галереи, книжного уголка или библиотеки, игры и коллекционирование.</p> <p>Начало мастерской - это обычно задание вокруг слова, мелодии, рисунка, предмета, воспоминания. Далее следует работа с самым разнообразным материалом: словом, звуком, цветом, природными материалами, схемами и моделями. И обязательно включение детей в рефлексивную деятельность: анализ своих чувств, мыслей, взглядов (чему удивились? что узнали? что порадовало? и пр.).</p> <p>Результатом работы в творческой мастерской является создание книг-самоделок, детских журналов, составление маршрутов путешествия на природу, оформление коллекции, создание продуктов детского рукоделия и пр.</p>
Музыкально-театральная и литературная гостиная (детская студия) - форма организации	организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале

художественно-творческой деятельности детей	
Сенсорный и интеллектуальный тренинг	система заданий, преимущественно игрового характера, обеспечивающая становление: - системы сенсорных эталонов (цвета, формы, пространственных отношений и др.), способов интеллектуальной деятельности (умение сравнивать, классифицировать, составлять сериационные ряды, систематизировать по какому-либо признаку и пр.). Сюда относятся развивающие игры, логические упражнения, занимательные задачи.
Детский досуг	вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В этом случае досуг организуется как «кружок». Например, для занятий рукоделием, художественным трудом и пр.
Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность	носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд и труд в природе

	Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Плавание	Плавание	Двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкально-художественная.	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, физкультурные занятия (Игровые, соревновательные, контрольно - диагностические), игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, реализация проектов.
	«Здоровье»	Двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная, чтение худ. литературы.	Игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов.

2.4.1 Особенности взаимодействия со специалистами МАДОУ «ДС «Загадка»

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.

Одна из важнейших задач педагогов ДОУ – поиск эффективных средств оздоровления детей. В последние годы в разы увеличилось количество дошкольников с различными нарушениями в состоянии здоровья. Особенно трудная ситуация сложилась в северных регионах, здесь до 50% детей выпускаются в школу с теми или иными заболеваниями. Поэтому задача оздоровления дошкольников очень актуальна как для семей воспитанников, так и для педагогов ДОУ.

Многолетний опыт работы и анализ педагогической литературы показали, что один из наиболее действенных методов оздоровления – водное закаливание. Благоприятное влияние плавания на организм ребенка заключается в укреплении различных функциональных систем организма. Плавание помогает адаптироваться к изменениям окружающей среды, повышает общее эмоциональное состояние.

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов детского сада.

Взаимодействие с медицинскими работниками

Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении НОД требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце года дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Врач совместно с медсестрой ДОУ решает вопрос о допуске детей к занятиям плаванием с учетом их здоровья и индивидуальных особенностей.

Медсестра выполняет следующие обязанности:

- в соответствии с заключением врача освобождает детей от занятий плаванием после перенесенных заболеваний;
- дает рекомендации инструктору ФК по обеспечению щадящего режима и индивидуальных физических нагрузок для детей с отклонениями в состоянии здоровья, часто болеющих и др.;
- при инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных групп до окончания срока карантина;
- перед каждым посещением бассейна, медсестра осматривает детей и освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие и имеет начальные признаки заболевания.
- Дети с кожно-аллергическими заболеваниями, экземой, другими

кожными болезнями к занятиям плаванием не допускаются. Разрешение на посещение ими бассейна дает дерматолог.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности так же являются:

- профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- предупреждение негативных влияний интенсивно образовательной деятельности;
- профилактика сезонных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ);
- прохождение инструктажа по своевременному оказанию первой помощи.

Взаимодействие с воспитателями

Воспитатель осуществляет в основном всю педагогическую работу в детском саду.

Педагогу – воспитателю важно не только понимать и любить физическую культуру, самое существенное – уметь применить свой опыт в воспитании детей.

Воспитывая ребёнка средствами физической культуры, педагог должен понимать её значение для всестороннего развития личности и быть её активным проводником в жизнь детей. Очень хорошо, когда дети в свободное время играют в подвижные игры, выполняют игровые упражнения. А направлять процесс физического развития в нужное русло может лишь тот, кто неотрывно работает с детьми, а именно – воспитатель. В детском саду работу по повышению уровня физических качеств, развитию плавательных умений ведёт инструктор по физической культуре.

Перед занятием в бассейне воспитатель прослеживает готовность спортивных принадлежностей, чтобы дети своевременно были переодеты и у них ничего не находилось лишнего в руках и во рту.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Совместная разработка и проведение различных праздники, игровых занятий, развлечения на воде.

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие с логопедом

В группе компенсирующей направленности коррекционное направление работы приоритетным, так как целью его является выравнивание речевого психофизического развития детей. Все педагоги следят за речью детей и закрепляют речевые навыки, сформированные учителем-логопедом.

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 с педагогом- психологом:

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. с чрезмерной утомляемостью
 2. непоседливостью
 3. вспыльчивостью
 4. замкнутостью
- с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами

2.4. особенности взаимодействия с семьями (законными представителями) воспитанников. План взаимодействия с семьями воспитанников

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В Законе об образовании в Российской Федерации (ст. 44) говорится: «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка. Учреждение оказывает помощь родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития».

В основу сотрудничества с семьями воспитанников заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье.

Основные направления взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей): - изучение семьи;

- просвещение;
- информирование;
- совместные мероприятия;
- консультирование.

Особенности взаимодействия педагогов группы с семьями воспитанников по реализации обязательной части Программы указаны в программе «Детство» (с. 222-226).

Вся физкультурно - оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей, а именно:

- Знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закаливания их,
- проведение дней открытых дверей (посещение занятий любой возрастной группы),
- выпускные показательные выступления детей (как ребенок научился плавать за то время, которое он посещал детский сад).

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по плаванию с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Совместное проведение родительских собраний. Проведение дней открытых дверей. Посещение занятий и адаптационных занятий родителями. Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

*План взаимодействия с родителями воспитанников на
2018-2019 год*

Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения
- Родительское собрание - «Значение плавания в развитии детей дошкольного возраста»	- Объяснить значение плавания на развитие, оздоровление детей; - Объяснить о важности регулярного посещения занятий по плаванию	Октябрь-ноябрь
- Дать комплекс упражнений на освоение с водой. - Памятки «Правила посещения бассейна»	- Помочь детям преодолеть страх перед водой.	Декабрь
- Буклеты «Я умею плавать!»	- Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию, а также к правилам здорового образа жизни.	Январь
- Спортивная эстафета и фотовыставка «Что мы умеем!»	- Повысить знания родителей о физическом воспитании в частности о плавании.	Февраль - март

III . ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Материально – техническое обеспечение Программы, ТСО.

К материально-техническому обеспечению предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В бассейне спортивное оборудование для проведения занятий подлежит визуальному осмотру и испытанию под нагрузкой:

1. Плавательные доски
2. Колобашки.
3. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
4. Нарукавники.
5. Мячи разных размеров.
6. Набор мячей для сухого бассейна.
7. Обручи
8. Нудлосы

3.2. Распорядок и режим дня

Образовательный процесс в МАДОУ «ДС «Загадка» реализуется в режиме пятидневной недели. Длительность пребывания в ДОУ – с 7.00 до 19.00

Допускается посещение детьми ДОУ по индивидуальному графику, что определяется родительским договором.

Образовательный процесс осуществляется с первого сентября по тридцать первое мая. Летний период – с первого июня по тридцать первое августа.

Режим дня в МАДОУ «ДС «Загадка» устанавливается в соответствии с возрастными индивидуальными особенностями детей и способствует их гармоничному развитию. При составлении и организации режима дня учитываются обязательные, повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

- время приема пищи;
- укладывание на дневной и ночной сон;
- общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3-х лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 – 4 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. В случае ухудшения погодных условий для проведения прогулок используются помещения детского сада: игровой зал, спортивный зал, музыкальный зал, хореографический зал, зимний сад, театральная студия.

Общая продолжительность сна для детей дошкольного возраста в период нахождения в ДОО составляет 2,0 - 2,5 часа (дневной сон). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

При проведении режимных процессов в ДОО соблюдаются следующие позиции:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании);
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку;
- устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависит от состояния их нервной системы.

Включает организацию деятельности по обучению детей 3-7 лет плаванию на базе дошкольного учреждения, 1 раз в неделю, продолжительностью:

- младший дошкольный возраст - 15 минут;
- средний дошкольный возраст - 20 минут;
- старший дошкольный возраст – 25 минут;
- подготовительный дошкольный возраст – 30 минут.

Для поддержки детской инициативы в познавательном развитии учитываются следующие организационные аспекты:

**Циклограмма рабочего времени инструктора по ФИЗО с обучением плаванию
Хоминич Ирины Леонидовны**

Дни недели	Содержание	Время
ПОНЕДЕЛЬНИК	Проверка условий бассейна по СанПин	08.00–08.15
	Решение организационных вопросов	08.15-08.30
	Подготовка инвентаря к НОД	08.30-08.50
	Подготовка детей к занятию	08.50–09.00
	НОД. Вторая младшая группа №2:	
	1 подгруппа	09.00-09.15
	Подготовка детей к занятию	09.15-09.25
	2 подгруппа	09.25-09.40
	Подготовка детей к занятию	09.40-09.50
	3 подгруппа	09.50-10.05
	Уборка инвентаря и помещения	10.05-11.00
	Работа с документацией	11.00-12.00
	Пополнение картотеки подвижных игр	12.00-12.30
	Взаимодействие с воспитателями младших и средних групп	12.30-14.00
	Итого:	6 час
ВТОРНИК	Проверка условий бассейна по СанПин	08.00–08.15
	Решение организационных вопросов	08.15-08.30
	Подготовка инвентаря к НОД	08.30–08.50
	Подготовка детей к занятию	08.50–09.00
	НОД. Старшая группа №6 :	
	1 подгруппа	09.00-09.25
	Подготовка детей к занятию	09.25-09,35
	2 подгруппа	09.35-10.00
	Подготовка детей к занятию	10.00-10.10
	3 подгруппа	10.10-10.35
	Подготовка детей к занятию	10.35-10.50
	4 подгруппа	10.50-11.15
	Уборка инвентаря и помещения	11.15-11.30
	Обед	12.00-15.00
	Подготовка инвентаря к НОД	15.00–15.20
	Подготовка детей к занятию	15.20–15.30
	НОД. Старшая группа №1:	
	1 подгруппа	15.30-15.55
	Подготовка детей к занятию	15.55-16.05
2 подгруппа	16.05-16.30	

	Подготовка детей к занятию	16.30-16.40
	3 подгруппа	16.40-17.05
	Уборка инвентаря и помещения	17.05–17.30
	Итого:	6 час
СРЕДА	Проверка условий бассейна по СанПин	08.00–08.15
	Решение организационных вопросов	08.15-08.30
	Подготовка инвентаря к НОД	08.30–08.50
	Подготовка детей к занятию	08.50–09.00
	НОД. Старшая группа №7:	
	1 подгруппа	09.00-09.25
	Подготовка детей к занятию	09.25-09.35
	2 подгруппа	09.35-10.00
	Подготовка детей к занятию	10.00-10.10
	3 подгруппа	10.10-10.35
	Подготовка детей к занятию	10.35-10.45
	4 подгруппа	10.45-11.10
	Уборка инвентаря и помещения	11.15-11.30
	Работа по теме самообразования	11.30-12.30
	Взаимодействие с воспитателями старших групп	12.30–14.00
	Итого:	6 час
ЧЕТВЕРГ	Проверка условий бассейна по СанПин	08.00–08.15
	Индивидуальные консультации для родителей младших и средних групп	08.15–08.50
	Работа с одаренными детьми старших групп:	
	Подготовка детей к занятию	08.50-09.00
	1 подгруппа	09.00-09.25
	Подготовка детей к занятию	09.25-09.35
	2 подгруппа	09.35–10.00
	Подготовка детей к занятию	10.00–10.10
	НОД. Средняя группа №10 :	
	1 подгруппа	10.10-10.30
	Подготовка детей к занятию	10.30-10.40
	2 подгруппа	10.40-11.00
	Подготовка детей к занятию	11.00-11.10
	3 подгруппа	11.10-11.30
	Уборка инвентаря и помещения	11.30–12.00
	Взаимодействие с инструктором по ФИЗО	12.00-12.30
Взаимодействие с воспитателями подготовительных к школе групп	12.30–14.00	

	Итого:	6 час
ПЯТИЦА	Проверка условий бассейна по СанПин	08.00–08.15
	Решение организационных вопросов	08.15–08.30
	Подготовка инвентаря к НОД	08.30-08.50
	Подготовка детей к занятию	08.50–09.00
	НОД. Вторая младшая группа №5 :	
	1 подгруппа	09.00-09.15
	Подготовка детей к занятию	09.15-09.25
	2 подгруппа	09.25-09.40
	Подготовка детей к занятию	09.40-09.50
	3 подгруппа	09.50-10.05
	Подготовка инвентаря к НОД	10.05-10.10
	Подготовка детей к занятию	10.10–10.20
	НОД. Средняя группа №11:	
	1 подгруппа	10.20-10.40
	Подготовка детей к занятию	10.40-10.50
	2 подгруппа	10.50-11.10
	Подготовка детей к занятию	11.10-11.20
	3 подгруппа	11.20-11.40
	Уборка инвентаря и помещения	11.40–12.30
	Оформление документации.	12.30–13.00
Индивидуальные консультации для родителей старших и подготовительных к школе групп	13.00–14.00	
Итого:	6 час	

ГРАФИК РАБОТЫ
ИНСТРУКТОРА по ФИЗО с обучением плаванию
Хоминич Ирины Леонидовны
на 2018 -2019 учебный год

Дни недели	Время работы	Кол-во часов
Понедельник	8.00-14.00	6
Вторник	8.00-11.30 15.00-17.30	6
Среда	8.00-14.00	6
Четверг	8.00-14.00	6
Пятница	8.00-14.00	6

Всего: 30 рабочих часов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Викулов А.Д. Плавание. М., 2003.
2. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. Киев, 2001.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.
4. Лях В.И. Физическая культура в школе. 1-4 класс. М., 2010.
5. Физическая культура. Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов/ Т.Б. Васильева, И.Н. Иванова. М., 2009.
6. Рыбак Марта. Плавай как мы! М.: Обруч, 2014
7. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – Спб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
8. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения с раннего возраста. – М.: «Издательство ФАИР»
9. Фридман, Франсуаза Барбира. Плавание для малышей. / перевод с английского Е.Е. Шляховой. – М.: Этерна, 2009.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Перспективный план 2 младшей группы

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Задачи и содержание образовательной деятельности	Роспись педагога о выполнении		Отметка административной службы
				гр.№5	гр.№11	
Сентябрь	1	Знакомство с бассейном	Знакомство с помещениями бассейна, экскурсия в бассейн, рассказ педагога о назначении помещений бассейна, о гигиенических процедурах перед посещением бассейна и после бассейна. Знакомство со вспомогательными плавательными средствами, находящимися в помещении бассейна.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	2	Ознакомление стилей плавания	Знакомство с плаванием как видом спорта. (Просмотр видеофильма, мультипликационного фильма, рассматривание альбомов, фотографий).			№ карты контроля _____ Роспись _____
	3	Обучение подводящим упражнениям на суше	Разучивание игр в сухом бассейне, разучивание упражнений, способствующих укреплению мышц плечевого пояса, ног			№ карты контроля _____ Роспись _____
	4	Обучение координации	Учить играть в сухом бассейне в игры, связанные с координацией движений рук и ног, учить входить в воду с помощью педагога.			№ карты контроля _____ Роспись _____
<p>Длительность одного занятия составляет не более 15мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.00мин.</p>						
Октябрь	5	Инструктаж по технике безопасности на воде	Учить безбоязненно входить в воду, знакомство со свойствами воды, воспитание положительного эмоционального отношения к занятиям в бассейне.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	6	Обучение входить в воду	Продолжать учить входить в воду безбоязненно, не бояться брызг воды, воспитывать желание играть в воде.			№ карты контроля _____ Роспись

	7	Ознакомление упражнениям в воде	Учить выполнять несложные упражнения, с использованием рук, ног и с передвижением в воде.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	8	Обучение прыжкам в воде	Учить выполнять прыжки, держась руками за бортик бассейна, игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	9					№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 15мин.						
Всего в месяц: 5условных часа = 1ч.15мин.						
Ноябрь	10	Обучение передвижению в воде	Учить отходить от бортика бассейна, передвижения по бассейну шагом с изменением темпа			№ карты контроля _____ Роспись _____
	11	Совершенствование передвижению в воде	Передвижение шагом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (скорости, характера движений)			№ карты контроля _____ Роспись _____
	12	Обучение выполнять задания по сигналу	Передвижения по бассейну, учить выполнять движения по сигналу педагога.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	13	Обучение работы ног в стиле кроль	Учить детей выполнять команды педагога с точным заданием для рук и ног.			№ карты контроля _____ Роспись _____
						№ карты контроля

	14					_____
						Роспись
Длительность одного занятия составляет не более 15мин. Всего в месяц: 5условных часа = 1ч.15мин.						
Декабрь	15	Совершенствование передвижению в воде	Передвижения по бассейну от одного бортика к другому, учить детей играть в воде с игрушками.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	16	Обучение отпускать голову в воду	Учить детей опускать лицо в воду, выполнять упражнения по заданию педагога.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	17	Обучение играм в воде	Игры в воде, связанные с передвижением по бассейну с выполнением упражнений, учить детей объединяться в пары для игр с игрушками в воде.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	18	Совершенствование играм в воде	Игры, связанные с постепенным погружением в воду, учить детей не бояться воды			№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 15мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.00мин.						
Январь	19	Ознакомление технике выдоха в воду	Приседания в воде, учить детей делать глубокий вдох и выдох в воду, закреплять умение погружаться в воду до подбородка.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	20	Обучение выдоху в воду	Погружение в воду, учить детей делать глубокий вдох и выдох под воду, выпускать пузыри			№ карты контроля _____ Роспись _____
	21					№ карты контроля _____

						Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 15мин. Всего в месяц: 3условных часа = 45мин.						
Февраль	22	Совершенствование передвижению в воде	Учить детей передвигаться без помощи рук, ощущая сопротивление воды, продолжать учить делать вдох и выдох в воду.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	23	Обучение работе ног в стиле кроль	Учить детей выполнять несложные упражнения с наклоном туловища, опускать лицо в воду.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	24	Совершенствование выдоха в воду	Учить погружать лицо в воду до подбородка, опускать лицо в воду, делать выдох в воду.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	25	Повторение техники безопасности на воде во время игр	Игры, связанные с погружением в воду, доставанием предметов из воды, со дна бассейна			№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 15мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.00мин.						
Март	26	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить детей ходить по бассейну, отгребая воду руками назад, учить выполнять прыжки в воде.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	27	Совершенствование работы рук в стиле кроль	Продолжать учить ходить по бассейну, отгребая воду руками назад, учить детей выполнять упражнения самостоятельно			№ карты контроля _____ Роспись _____
	28	Повторение работы рук в игровой форме	Игры с использованием гребковых движений руками назад.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	29	Совершенствование прыжкам в	Игры с прыжками в воде, учить выполнять			№ карты контроля _____

		воде	упражнения энергично.			_____
						Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 15мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.00мин.						
Апрель	30	Обучение плаванию с досками	Закрепить умение передвигаться по бассейну без опоры, ориентироваться в воде.			№ карты контроля _____
						Роспись _____
	31	Совершенствование дыхания	Закрепить умение погружаться в воду с головой, делать выдох под воду			№ карты контроля _____
						Роспись _____
	32	Совершенствование выполнять упражнения по сигналу	Закрепить умение передвигаться в воде, выполнять несложные упражнения по команде, выполнять гребковые движения руками.			№ карты контроля _____
						Роспись _____
	33	Совершенствование работы ног и рук в стиле кроль	Закрепить умение передвигаться в воде, выполнять несложные упражнения по команде, выполнять гребковые движения руками.			№ карты контроля _____
						Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 15мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.00мин.						
Май	34	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений			№ карты контроля _____
						Роспись _____
	35					№ карты контроля _____
						Роспись _____
	36	Мониторинг	Выполнение тестовых упражнений			№ карты контроля _____
						Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 15мин. Всего в месяц: 3условных часа = 45мин.						

Всего в год НОД: ИТОГО НОД: 36 условных часов в год =(9ч.00мин.)

Перспективный план средней группы

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Задачи и содержание образовательной деятельности	Роспись педагога о выполнении		Отметка административной службы
				№10	№11	
Сентябрь	1	Обучение ходить по бассейну	Учить детей ходить по бассейну с высоким подниманием колен, продолжать учить делать выдох в воду.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	2	Обучение детей по освоению в бассейне	Учить детей бегать по бассейну парами, продолжать учить отрывать ноги от дна, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	3	Совершенствование выдоху в воду	Закрепить умение делать выдох в воду, ходить по бассейну, загребая воду руками.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	4	Обучение прыжкам в воде	Учить детей подпрыгивать и падать на воду.			№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 20мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.20мин.						
Октябрь	5	Обучение погружения в воду	Продолжать учить детей погружаться в воду, упражнять в работе рук и ног, закреплять умение энергично выполнять упражнения.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	6	Совершенствование дыханию	Учить погружаться под воду, открывать в воде глаза, доставать со дна бассейна игрушки, упражнять в правильном выдохе.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	7	Обучение ходьбы и бега в воде	Учить разновидностям ходьбы, бега и прыжков в воде.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	8	Обучение выполнять упражнения	Учить двигаться по бассейну вправо, влево с выполнением различных			№ карты контроля _____

		по сигналу	заданий.			Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 20мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.20мин.						
Ноябрь	9	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить плавательным движениям руками в воде, упражнять в беге змейкой.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	10	Обучение упражнениям в разном темпе	Учить детей выполнять движения с различным темпом, выполнять задания педагога.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	11	Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль	Упражняться в согласованности и ритмичности движений рук и ног, правильно делать выдох в воду.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	12	Обучение самостоятельно выполнять упражнения в воде	Учить детей выполнять движения самостоятельно по заданию педагога.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	13	Закреплять самостоятельно выполнять упражнения в воде	Учить детей выполнять движения самостоятельно по заданию педагога.			№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 20мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.40мин.						
Декабрь	14	Совершенствование упражнениям в воде	Упражнять детей в качественном выполнении упражнений, закреплять умение делать глубокий вдох и выдох в воду.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	15	Обучение плаванию с доской	Учить держась руками за доску ложиться на воду, упражняться в погружении.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	16	Обучение задерживать дыхание под водой	Учить находиться под водой с задержкой дыхания.			№ карты контроля _____ Роспись _____

	17	Совершенство вание входить в воду, выполнять упражнения	Закрепить умение самостоятельно входить в воду, выполнять упражнения по указанию педагога.			№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 20мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.20мин.						
Январь	18	Обучение работы ног в стиле кроль	Учить выполнять упражнения прямыми ногами при погружении воду лёжа на животе (элемент кроля). Учить детей выполнять упражнения двигаясь вперёд спиной.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	19	Повторение техники безопасности на воде, обучение доставать предметы со дна	Продолжать учить детей открывать глаза в воде, различать находящиеся в воде игрушки, доставать их со дна бассейна. Закрепить умение ложиться на воду после прыжка.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	20	Закреплять задерживать дыхание под водой	Продолжать учить детей находиться под водой с задержкой дыхания.			№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 20мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.00мин.						
Февраль	21	Совершенство вание передвигаться в воде	Закрепить умение ориентироваться в воде, выполнять упражнения со сменой направлений.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	22	Закрепление техники плавания с доской	Закрепить умение ложиться плашмя на воду после прыжка, тренироваться в выполнении упражнений с продвижением вперёд.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	23	Обучение сидиться на дно бассейна	Учить садиться на дно бассейна, держась руками за бортик			№ карты контроля _____ Роспись _____
	24	Закрепление техники плавания с	Продолжить учить сидиться на дно бассейна без опоры, с помощью			№ карты контроля _____ _____

		доской	доски ложиться на воду.			Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 20мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.20мин.						
Март	25	Совершенствование выполнения задания по сигналу	Продолжать учить ритмично выполнять упражнения по заданию педагога.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	26	Обучение скольжению на груди	Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем как лечь на воду на грудь, скольжение в положении лёжа на груди.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	27	Обучение держаться на воде без опоры	Продолжать учить ложиться на воду, опуская лицо в воду и доставая дно руками.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	28	Обучение техники плавания на спине	Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем, как лечь на спину с доской, скольжение в положении лёжа на спине			№ карты контроля _____ Роспись _____
	29	Продолжать обучать техники плаванию на спине	Продолжать учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем, как лечь на спину с доской, скольжение в положении лёжа на спине			№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 20мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.40мин.						
Апрель	30	Обучение техники плавания на спине с помощью доски	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	31	Повторение скольжения на груди и спине	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.			№ карты контроля _____ Роспись _____
	32	Повторение работы ног	Закрепить умение скользить на груди и спине.			№ карты контроля _____

						Роспись _____
	33	Совершенство вание лежанию на воде	Закрепить умение скользить на груди и спине.			№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 20мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.20мин.						
Май	34	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений			№ карты контроля _____ Роспись _____
	35	Продолжать готовить детей к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений			№ карты контроля _____ Роспись _____
	36	Сдача контрольных тестов	Выполнение тестовых упражнений			№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 20мин. Всего в месяц: 3условных часа = 1ч.00мин.						

Всего в год НОД: ИТОГО НОД: 36 условных часов в год =(12ч.00мин.)

Перспективный план старшей группы

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Задачи и содержание образовательной деятельности	Роспись педагога о выполнении			Отметка административной службы
				№1	№6	№7	
Сентябрь	1	Инструктаж техники безопасности на воде	Закрепление умений выполнять различные движения в воде.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	2	Обучение работе ног в стиле плавания кроль	Учить детей работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль» на спине.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	3	Повторение ходьбы и бега	Закрепить умение ходить и бегать по				№ карты контроля

		по дну бассейна	бассейну, загибая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной, закрепить умение погружаться под воду с доставанием предметов со дна бассейна.				_____ Роспись _____
	4	Обучение ходьбы по бассейну с работой рук в стиле кроль	Продолжать учить ходить по бассейну в положении полуприсяда с наклоном туловища вперёд. Учить скольжению на груди, держась за доску.				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 25мин.							
Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.40мин.							
Октябрь	5	Обучение работы ног в стиле кроль с дыханием	Учить отрывать ноги от дна бассейна, погружаться в воду с задержкой дыхания.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	6	Обучение упражнения «Поплавок»	Учить детей погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать, учить ходить по бассейну с вытянутыми руками.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	7	Обучение скольжению	Учить скольжению по воде, вытянув ноги, закрепить умение ходить по бассейну с выполнением движений руками как при плавании «кроль» на груди.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	8	Скольжение на груди	Закрепить умение скольжения на воде.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	9	Совершенствовать скольжение на груди	Закрепить умение скольжения на воде.				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 25мин.							
Всего в месяц: 4условных часа = 2ч.05мин.							
Ноябрь	10	Обучение толчка ногами от дна бассейна	Закрепить умение держаться на воде, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами.				№ карты контроля _____ Роспись _____

	11	Совершенствование лежания на воде	Закрепить умение ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч, учить скользить без помощи доски.				№ карты контроля _____ Роспись
	12	Совершенствование лежания на спине, на груди в воде	Учить детей лежать на воде лицом вниз и лицом вверх, закрепить умение скользить без помощи доски.				№ карты контроля _____ Роспись
	13	Обучение работы рук и ног в стиле кроль	Закрепить умение выполнять движения руками и ногами как при плавании способ «кроль».				№ карты контроля _____ Роспись

Длительность одного занятия составляет не более 25мин.

Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.40мин.

Декабрь	14	Обучение нырянию	Учить детей нырять правильно, учить доставать предметы со дна бассейна, упражнять в работе прямыми ногами.				№ карты контроля _____ Роспись
	15	Обучение работы ног и рук на доске	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.				№ карты контроля _____ Роспись
	16	Повторение работы рук и ног в стиле плавания кроль	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.				№ карты контроля _____ Роспись
	17	Совершенствование плавания с работой ног в стиле кроль	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.				№ карты контроля _____ Роспись

Длительность одного занятия составляет не более 25мин.

Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.40мин.

Январь	18	Совершенствование работы ног и рук в стиле кроль с задержкой дыхания	Закрепить умение скользить на воде, отталкиваясь ногами от бортика бассейна, закрепить умение погружаться в воду с открытыми глазами.				№ карты контроля _____ Роспись
	19	Повторение ныряния	Закрепить умение нырять в воду с				№ карты контроля

			продвижением вперёд, доставать дно руками.				_____
	20	Совершенствовать и закреплять ныряние	Закрепить умение нырять в воду с продвижением вперёд, доставать дно руками.				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 25мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.15мин.							
Февраль	21	Обучение плаванию на спине	Учить скользить на спине с прижатыми к туловищу руками, учить правильной работе ног как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине				№ карты контроля _____ Роспись _____
	22	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить правильной работе рук как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	23	Совершенствование скольжению	Закрепить умение скольжению на воде с разным положением рук.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	24	Совершенствование плавания на груди и спине	Закрепить умение согласованной работы рук и ног, закрепить умение скольжения на груди и спине				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 25мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.40мин.							
Март	25	Совершенствование работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	26	Совершенствование работы рук, ног и дыхания на груди в стиле кроль	Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	27	Совершенствование работы рук, ног и	Совершенствование техники плавания скольжения на спине с				№ карты контроля _____

		дыхания на спине в стиле кроль	согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.				Роспись _____
	28	Кроль на груди в полной координации	Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 25мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.40мин.							
Апрель	29	Кроль на спине в полной координации	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение погружаться в воду с задержкой дыхания.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	30	Повторение пройденного материала	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение бегать по бассейну, работая руками как при плавании способом «кроль»				№ карты контроля _____ Роспись _____
	31	Совершенствование плавания кроль на груди и спине	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение работать ногами как при плавании способом «кроль»				№ карты контроля _____ Роспись _____
	32	Совершенствование работы рук и дыхания в стиле кроль на груди	Закрепить умение скольжения на воде, закреплять умение работать руками и дышать как при плавании способом «кроль» на груди и спине.				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 25мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.40мин.							
Май	33	Подготовка к мониторингу	Закрепление навыков скольжения на воде Выполнение тестовых упражнений.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	34	Подготовка к мониторингу	Закрепление навыков скольжения на воде Выполнение тестовых упражнений.				№ карты контроля _____ Роспись _____

	35	Подготовка к мониторингу	Закрепление навыков скольжения на воде Выполнение тестовых упражнений.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	36	Сдача нормативов	Закрепление навыков скольжения на воде Выполнение тестовых упражнений.				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 25мин. Всего в месяц: 4условных часа = 1ч.40мин.							

Всего в год НОД: ИТОГО НОД: 36 условных часов в год =(15ч.00мин.)

Перспективный план подготовительной к школе группы

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Задачи и содержание образовательной деятельности	Роспись педагога о выполнении			Отметка административной службы
				№8	№9	№12	
Сентябрь	1	Инструктаж техники безопасности на воде	Закрепление умение правильно выполнять различные движения в воде.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	2	Закрепление работы рук в стиле кроль	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	3	Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	4	Совершенствование дыхания, нырянию в воду	Закреплять умение нырять в воду, отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой.				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 30мин. Всего в месяц: 4условных часа = 2ч.00мин.							
Октябрь	5	Совершенствование техники плавания кроль	Закреплять умение задерживать дыхание под водой, выполнять				№ карты контроля _____

			упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой.				Роспись _____
	6	Совершенствование скольжению на спине, погружаться в воду с задержкой дыхания	Учить глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильно скользить на спине, закрепить умение ходить в воде в положении полуприсяда с полным погружением				№ карты контроля _____ Роспись _____
	7	Закрепление техники ныряния	Упражнять в нырянии и доставании предметов из воды, упражняться в умении продвигаться в воде вперёд, упражняться в скольжении.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	8	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине	Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 30 мин. Всего в месяц: 4 условных часа = 2ч.00мин.							
Ноябрь	9	Совершенствование работы рук в стиле кроль	Закрепление умения согласованно работать руками, выполнять гребковые движения, упражнять в прыжках с нырянием.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	10	Совершенствование плавать на груди	Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	11	Повторение изученного материала	Закрепить умение скольжения на груди и спине				№ карты контроля _____ Роспись _____
	12	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди и спине	Закрепить умение скольжения на груди и спине				№ карты контроля _____ Роспись _____

	13	Повторение плавания в стиле кроль на груди и спине	Закрепить умение скольжения на груди и спине				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 30мин. Всего в месяц: 4условных часа = 2ч.30мин.							
Декабрь	14	Обучение согласованию работы рук и дыхания	Закрепление умение выполнять упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	15	Повторение согласования рук и дыхания	Учить выполнять гребок рукой и задерживать её около бедра, упражнять в свободном вращении в воде				№ карты контроля _____ Роспись _____
	16	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении с помощью рук и ног.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	17	Обучение упражнению Торпеда	Учить скольжению способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием.				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 30мин. Всего в месяц: 4условных часа = 2ч.00мин.							
Январь	18	Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	19	Повторение согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	20	Закрепление техники плавания кроль	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и				№ карты контроля _____

		на груди и спине	грудь, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.				Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 30 мин. Всего в месяц: 4 условных часа = 1ч.30 мин.							
Февраль	21	Совершенствование держаться на воде	Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	22	Обучение качественному выполнению заданий	Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	23	Совершенствование стиля кроль с задержкой дыхания	Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	24	Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль	Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 30 мин. Всего в месяц: 4 условных часа = 2ч.00 мин.							
Март	25	Повторение пройденного материала	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	26	Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в				№ карты контроля _____ Роспись _____

			нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.				
	27	Совершенствование плавания с доской и без	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.				№ карты контроля _____ Роспись _____
	28	Совершенствование плавания кроль на спине и груди	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 30мин. Всего в месяц: 4условных часа = 2ч.00мин.							
Апрель	29	Обучение проплывать дистанцию на технику	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами				№ карты контроля _____ Роспись _____
	30	Обучение проплывать дистанцию на время и технику	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами				№ карты контроля _____ Роспись _____
	31	Совершенствование плавания кроль на груди и спине	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами				№ карты контроля _____ Роспись _____
	32	Соревнования по выбранному стилю плавания	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами				№ карты контроля _____ Роспись _____
Длительность одного занятия составляет не более 30мин. Всего в месяц: 4условных часа = 2ч.00мин.							
Май	33	Подготовка к	Выполнение тестовых				№ карты контроля

		мониторингу	упражнений				_____
	34	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений				№ карты контроля _____
	35	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений				Роспись _____
	36	Проведение мониторинга	Выполнение тестовых упражнений				№ карты контроля _____
							Роспись _____
<p>Длительность одного занятия составляет не более 30мин. Всего в месяц: 4условных часа = 2ч.00мин.</p>							

Всего в год НОД: ИТОГО НОД: 36 условных часов в год =(18ч.00мин.)

Игровые упражнения в воде
«Водичка, водичка, умой мое личико!»

Рано утром мы встаем.
 Умываться все идем:
 Водичка-водичка,
 Умой мое личико,
 Чтобы глазки блестели,
 Чтобы щечки краснели,
 Чтоб кусался зубок
 И смеялся роток.
 Под эти слова дети набирают в руку воду и умываются.

«Зайчата умываются»

Дети берутся за руки и идут друг за другом по кругу. Останавливаются.

Действуют под текст, произносимый педагогом.
 Носик, носик! Где ты, носик? *Дети моют носик.*
 Ротик, ротик! Где ты, ротик? *Дети моют ротик.*
 Щечки, щечки! Где вы щечки? *Дети моют щечки.*
 Глазки, глазки! Где вы глазки? *Дети моют глазки.*
 Будут чистыми зайчатки!

«Солнышко и дождик»

Капля раз, капля два.
 Капли медленно сперва: *Медленные хлопки по воде.*
 Кап – кап, кап – кап.
 Стали капли поспешать,
 Капля каплю догонять: *Быстрые хлопки по воде*
 Кап-кап-кап, кап-кап-кап.
 Зонттик поскорей раскроем, *Дети поднимают руки над головой и убегают*
 От дождя себя укроем. *в «домик» (заранее отмеченное пространство)*

«Наша Таня» («Мячик»)

Наша Таня *Дети бросают мяч из-за головы в воду.*
 Громко плачет:
 Уронила в речку мячик. *Дети бегут за мячами и возвращаются.*
 - Тише, Танечка, не плачь:
 Не утонет в речке мяч.

«Матросская шапка»

Матросская шапка, *Дети показывают резиновые шапочки.*
 Веревка в руке...
 Тяну я кораблик *Изображают кораблик, сложив руки*
 По быстрой реке. *лодочкой, «проводят» кораблик по воде.*
 И скачут лягушки *Изображают лягушат, прыгая на двух*
 За мной по пятам, *ногах.*
 И просят меня:
 Прокати капитан!

«Погремушка»

Дети выстраиваются в одну шеренгу спиной к бортику. По сигналу бегут на другую сторону бассейна по своей дорожке туда, где на ботике лежат погремушки. Ребята выполняют команду «Погреми».

«Найди свой домик»

У детей рыбки разного цвета, а на бортиках бассейна расставлены домики тоже разных цветов. Дети должны отнести каждую рыбку в домик соответствующего цвета.

Игры для ознакомления со свойствами воды

«Волны на море»

Задача игры: познакомить детей с таким свойством воды, как сопротивление.

Описание. Занимающиеся стоят лицом к центру круга на расстоянии вытянутых рук. Руки отведенные вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению предстоящего движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для того чтобы выполнить упражнение одновременно, дети вслух приговаривают: «У-ух».

«Бегом за мячом»

Задача игры: закрепить у детей навык смело входить в воду, свободно передвигаться в ней.

Описание. Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 м от них плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу педагога дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займёт свое место в шеренге.

Правила. Нельзя мешать друг другу, толкаться.

Методические указания. Педагог следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей, тогда они должны быстрее бежать, чтобы не остаться без мяча.

«Найди свой домик»

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Описание. Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «Рыбки резвятся» малыши бегают в разных направлениях, по сигналу «Найди свой домик» они идут или бегают к своим обручам.

Правила. Нельзя толкать друг, друга. По первому сигналу желательно убежать от «домиков» подальше.

Методические указания. Педагогу следует подавать сигналы четко, громко, чтобы все дети слышали их.

«Догони меня»

Задача игры: научить детей передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.

Описание. Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Взрослый отходит от шеренги и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает малышей, подбадривает отстающих.

Правила. Нельзя наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Первое время педагог не должен быстро отходить от детей (пока они не освоились в воде). При многократном повторении игры педагог может предложить малышам убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать возможность спокойно добраться до своего места.

«Сердитая рыбка»

Задача игры: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, темп движения.

Описание. Педагог или кто-нибудь из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика. Дети тихонько подходят к ней, а педагог в это время говорит:

Сердитая рыбка тихо лежит,
Сердитая рыбка, наверное, спит.
Подойдём мы к ней, разбудим
И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить разбегающихся детей. Затем возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

Правила. Выполнять движения надо в соответствии с текстом: убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

Методические указания. Первый раз сердитой рыбкой может быть педагог. Не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность убежать к бортику и встать на свое место. При многократном повторении можно догнать малышей.

«Солнышко и дождик»

Задача игры: приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.

Описание. Дети стоят у бортика, с одной стороны. По сигналу педагога «Солнышко – можно гулять!» они передвигаются в разных направлениях по бассейну. Затем педагог говорит: «Дождик!» и брызгает на детей водой. Они убегают к бортику.

Правила. Начинать движения нужно только по сигналу преподавателя. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Педагог приглашает «гулять» всех малышей. Не надо слишком сильно брызгать водой детей, чтобы не пугать их.

«Карусели»

Задача игры: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

Описание. Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с взрослым произносят:

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом –
Все бегом, бегом, бегом!

Малыши бегут по кругу. Затем педагог говорит:

Тише, тише, не спешите, карусель остановите!
Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.
Дети останавливаются.

Правила. Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, не тянуть друг друга за руку.

Игры с выдохом в воду

«Резвый мячик»

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Наклонившись вперед, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идет за мячом, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик».

Игра продолжается.

Правила. Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.

Методические указания. Сперва можно игру проводить без продвижения за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

Игры с погружением в воду с головой

«Поезд идет через туннель»

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Чтобы ехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как все «вагоны» проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается: «В туннеле одна колея. Может произойти крушение.»

Методические указания. Педагог должен следить за тем, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

«Хоровод»

Задача игры: учить детей погружаться с головой в воду.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем
Хоровод ведем,
Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются в воду с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

Правила. Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

Методические указания. При повторении игры стоит использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять – вот мы спрячемся опять»

Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено, только досчитав под водой до пяти.

«Щука»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, осваивая это действие.

Описание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. «Щука» стоит спиной к воде в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) оборачивается и внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая сделала что-то неправильно, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.

Игра повторяется 3-4 раза. За рыбками всякий раз охотится уже другая щука.

Правила. Водящий не должен поворачиваться лицом к воде раньше подачи сигнала.

Методические указания. Водящего назначает педагог или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками разрешается выплывать одновременно двум-трем щукам.

«Насос»

Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4-5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к воспитателю.

Игры с погружением в воду и открыванием глаз

«Достань игрушку»

Задача игры: показать детям, что вода прозрачная, через нее видны игрушки; приучать опускать руки глубоко в воду, учить не бояться погрузиться в воду с головой.

Описание. Дети стоят у бортика. Педагог разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку!» малыши идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят педагогу. Игра повторяется.

Правила. Начинать движение надо по сигналу, доставать по одной игрушке. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.

Методические указания. Вначале нужно опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры – на более глубоком, подбадривать детей, помогать робким.

«Брод»

Задача игры: учить детей рассматривать предметы в воде.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну бассейна с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и пр.) Для того чтобы проверить правильность передвижения, малыши неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую вежу на своем пути.

Методические указания. Лучше всего несколько изменять расположение предметов на дне для каждого играющего. Одновременно следует использовать 4-5 предметов, расположенных на расстоянии до 1м один от другого.

«Смелые ребята»

Задача игры: научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

Описание. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят

Мы ребята смелые,

Смелые, умелые,

Если захотим –

Через воду поглядим.

Затем опускают руки, и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

Игра повторяется 3-4 раза.

Методические указания. Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой –либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.

Игры для овладения навыком скольжения

«Звездочка»

Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной (грудью) на воду, руки в стороны, ноги врозь.

«Стрелка»

Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной (грудью) на воду, руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты.

«Буксир»

Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его взяв за руки.

Игры для освоения передвижений в воде

«Невод»

Эта игра – своеобразные пятнашки в воде. Глубина – по пояс. Водящий, осалив одного из игроков-рыбок, берет его за руку, и они вдвоем продолжают пятнать остальных. Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда невод составят уже пять участников, они не пятнают рыбок, а ловят их в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три не пойманных самых ловких игрока.

«Акробаты»

В этой игре важно умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде, подражая спортсменам-акробатам, тот и считается победителем.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды: «охотники» выстраиваются по кругу на глубине выше пояса, внутри круга находятся «утки». Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае пятнают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду. После попадания в утку она покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая выбить из круга больше игроков противника.

«Торпеды»

1-й вариант. Играющие делятся на две команды. Два участника из разных команд лежатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями (ноги согнуты в коленях). Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнение и проскользит по воде дольше остальных.

2-й вариант. В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывет ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. «Торпедированный» участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной из команд не выйдут из строя.

«Зеркальце»

Играющие держатся за руки и дут по кругу, хором произносят:

Ровным кругом, друг за другом,

Чу, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, стоящий внутри круга, выполняет какое-либо движение – погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т.д. Дети должны повторить это движение за ним, после чего назначается новый водящий.

Первого водящего назначает воспитатель, последующего выбирает предыдущий водящий.

«Воротики»

Глубина воды по пояс. Нырнуть сквозь широко расставленные ноги товарища. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

«Кто быстрее?»

Играющие строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) – на противоположной стороне. По сигналу преподавателя первый в колоннах бежит (плышет с доской, «стрелочкой») к противоположному бортику, берет из обруча игрушку и переносит ее в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.

**Карта индивидуальной работы
при обучении плаванию ребенка 3-4 лет**

Знак (-) – не выполняет упражнение.

Знак (+) – выполняет упражнение правильно.

Знак (*) – выполняет упражнение неправильно.

Наблюдение за деятельностью ребенка (Ф.И. ребенка)	Количество посещенных занятий	Качественные показатели		
		Туловище горизонтально, ноги вытянуты	Лицо опущено в воду	Уверенное выполнение упражнений
Привыкание к воде и взаимодействие с ней				
Передвижение по дну бассейна различными способами				
Погружение в воду (открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться в воде)				
Выдох в воду				
Лежание в воде на груди и на спине				

Карта индивидуальной работы при обучении плаванию ребенка 4-5 лет

Знак (-) – не выполняет упражнение.

Знак (+) – выполняет упражнение правильно.

Знак (*) – выполняет упражнение неправильно.

Наблюдение за деятельностью ребенка (Ф.И. ребенка)	Количество посещенных занятий	Качественные показатели					
		Туловище прямое, горизонтальное положение	Руки и ноги вытянуты	Самостоятельное выполнение	Толчок в горизонтальном положении	Горизонтальное положение	Скольжение
Привыкание к воде и взаимодействие с ней							
Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различно глубине							
Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде.							
Выдох на границе воды и воздуха							
Лежание в воде на груди и на спине							
Скольжения в воде на груди и на спине (со вспомогательными предметами)							
Движение ногами в воде (лёжа - с опорой)							

