

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ д\с № 3
Приморского
района Санкт-
Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 31.08.2023 №160-р
Заведующий ГБДОУ д\с № 3
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Т.Н. Барт

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БЕГУЩИЕ ПО ВОЛНАМ»**

Срок освоения программы - 4 года
Возраст обучающихся: с 3 до 7 лет

Разработчик программы:
Антоненкова О.В.

Пояснительная записка

Структурный элемент пояснительной записки	Описание, комментарии
Направленность программы	Программа «Бегущие по волнам» имеет физкультурно-спортивную направленность.
Актуальность	<p>Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков.</p> <p>Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.</p> <p>Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма.</p> <p>Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста.</p> <p>Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.</p> <p>Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания — это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.</p> <p>Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать</p>

	<p>положительный результат в укреплении их здоровья и закалывания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закалывание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.</p>
Адресат программы	Обучающиеся дошкольники в возрасте от 3 до 7 лет
Уровень освоения	Общекультурный
Срок освоения программы	4 года (с младшей по подготовительную группу)
Отличительные особенности программы	<p>Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.</p>
Цель и задачи	<p>Цель программы:</p> <p>Ведущая цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закалывания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.</p> <p>Задачи:</p> <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; • содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям; • совершенствовать опорно-двигательный аппарат,

	<p>формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; • развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; • учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде; • развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.). <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; • формировать стойкие гигиенические навыки; • формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию; • способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.
<p>Планируемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости; • расширение адаптивных возможностей детского организма; • повышение показателей физического развития детей; • расширение спектра двигательных умений и навыков в воде; • формирование основных плавательных навыков; • развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка; • развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения; • формирование нравственно-волевых качеств.
<p>Язык обучения</p>	<p>Русский</p>
<p>Формы обучения</p>	<p>Очная</p>
<p>Особенности</p>	<p>Занятия проводятся только групповые.</p>

реализации образовательного процесса	Количество детей в группе 7-10 человек
Условия набора и формирования групп	Принимаются воспитанники групп без специального отбора, по заявлению родителей (законных представителей).
Формы организации и проведения занятий	Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Достижение планируемых результатов происходит в процессе анализа выполнения упражнений, беседы с детьми. Способы фиксации результатов – открытые занятия.
Форма подведения итогов	Открытые занятия для родителей
Материально-техническое обеспечение	<p>Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.</p> <p>Санитарно-гигиенические условия проведения следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освещенные и проветриваемые помещения; • ежедневная очистка (фильтрация) воды; • текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря; • дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды; • анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией. <p>Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> <p>Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • доски, • мячи разного размера, • плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки и т.д.)

	<ul style="list-style-type: none"> • мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружений в воду с головой и открывание глаз в воде • обручи для упражнений в воде.
Информационное обеспечение	Аудио, фото, интернет источники
Кадровое обеспечение	В реализации программы занят квалифицированный педагог дополнительного образования – Антоненкова Оксана Вячеславовна.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Бегущие по волнам» для младшей группы
на 2023-2024 год

№	Название, раздел темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Знакомство с водой	2	1	1
3	Передвижение в воде и погружение лица в воду	12	1	11
4	Ложимся на воду	9	1	8
5	Всплывание и лежание на воде	10	1	9
6	Движения ног в стиле «кроль» (на суше и в воде)	14	1	13
7	Движения рук в стиле «кроль» (на суше и в воде)	14	1	13
8	Контрольно-мониторинговое занятие	2	0	2
Итого:		64	6	58

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Бегущие по волнам» для средней группы
на 2023-2024 год

№	Название, раздел темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0	1

2	Совершенствование умения всплывать, лежать на воде	14	2	12
3	Совершенствование движений ног и рук в стиле «кроль»	17	2	15
4	Совершенствование умения скользить по воде	14	2	12
5	Обучение плаванию стилем «кроль» на груди и спине	17	2	15
6	Контрольно-мониторинговое занятие	1	0	1
Итого:		64	8	56

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Бегущие по волнам» для старшей группы
на 2023-2024 год

№	Название, раздел темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Закрепление навыка всплывания, лежания на воде	14	2	12
3	Закрепление умения скользить по воде на груди и спине	17	2	15
4	Закрепление движений рук и ног в стиле «кроль»	14	2	12
5	Закрепление навыка плавания кролем на груди и спине	17	2	15
6	Контрольно -мониторинговое занятие	1	0	1
Итого:		64	8	56

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Бегущие по волнам» для подготовительной группы
на 2023-2024 год

№	Название, раздел темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Закрепление навыка всплывания, лежания на воде	14	2	12

3	Закрепление умения скользить по воде на груди и спине	17	2	15
4	Закрепление движений рук и ног в стиле «кроль»	14	2	12
5	Закрепление навыка плавания кролем на груди и спине	17	2	15
6	Контрольно -мониторинговое занятие	1	0	1
Итого:		64	8	56

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Бегущие по волнам»
на 2023-2024 год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Количество часов в неделю	Режим занятий
Младшая	02.10.23	31.05.24	32	64	64	2	2 раза в неделю по 1 академ. часу
Средняя	02.10.23	31.05.24	32	64	64	2	2 раза в неделю по 1 академ. часу
Старшая	02.10.23	31.05.24	32	64	64	2	2 раза в неделю по 1 академ. часу
Подготовительная	02.10.23	31.05.24	32	64	64	2	2 раза в неделю по 1 академ. часу

Цель и задачи реализации рабочей программы.

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

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом внепривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- *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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению);

- *принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания
- - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.
- Методы обучения.
- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа.

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- Свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.

- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
 - Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
 - Учить простейшим плавательным движениям ног.- выполнять выдох в воду
- у неподвижной опоры;

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

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

Старшая группа.

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.

- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

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

поворотом головы в сторону с неподвижной опорой

-- Скользить на груди и на спине с работой ног.

- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине,

Упражнение

«Осьминожка» на длительность лежания.

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

Система мониторинга достижения планируемых результатов

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

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования. Мониторинг проводится 1 раз в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

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

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Возрастная группа	Задача
Младшая	Научить, ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до груди с помощью рук, бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»), выполнять вдох над водой и выдох в воду, пытаться выполнять выдох с погружением в воду, прыгать по бассейну с продвижением вперед.
Средняя	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Освоение содержания Рабочей программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы с помощью тестово-мониторинговых занятий.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

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

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

Содержание обучения.

Форма и режим занятий

В Программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве 6 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся в течение года: 15 мин – в младшей (2 раза в неделю); 20 мин—в средней (2 раза в неделю), 25 мин — в старшей (2 раза в неделю), 30 мин— в подготовительной группе (2 раза в неделю). Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят также с элементами спортивного плавания.

Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребёнка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесёнными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

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

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

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

Вводный этап обучения

Задачи:

- познакомить детей с помещением бассейна;
- приобщить малышей к плаванию;
- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;

- укрепить мышцы тела, нижних конечностей;
- сформировать «дыхательное удовольствие»;
- сформировать гигиенические навыки;
- научить правилам поведения на воде.

Интеграция с образовательными областями. Программа взаимодействует со следующими областями: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Физическое развитие».

О чем узнают дети

Дети знакомятся с помещением бассейна, раздевальных и душевых комнат. На примере другой группы посмотрят «зрителями» как нужно: раздеваться, складывать одежду; пройти осмотр чистоты кожного покрытия и ухода ногтей на руках и ногах; надеть плавательную шапочку; пройти в душевую, помыться там мочалкой и сполоснуться; надеть купальный костюм и вместе с инструктором по плаванию спуститься по лестнице в воду. Узнают о свойствах воды. Освоят передвижения в воде. Начнут выполнять простые упражнения, подводящие к обучению плаванию в дальнейшем.

Малыши узнают об основных умениях и навыках личной гигиены, содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; о ситуациях, угрожающих здоровью; о строении тела человека, его основных частях, их назначениях, правилах ухода за ними через стихи и потешки.

Что осваивают дети

Дети учатся свободно чувствовать себя в помещении бассейна. С помощью инструктора по плаванию спускаются по лестнице в чашу бассейна и выходят из него. Передвигаются в воде, держась за руку инструктора или за перила лестницы, постепенно переходят на самостоятельные передвижения в воде. Играют с надувными игрушками, кругами, мячами и другими предметами. Знакомятся со свойствами воды, учатся не бояться брызг. Приучаются слушать команды инструктора и выполнять нужные движения и упражнения в воде. Осваивают игровые упражнения и игры, подводящие к погружению лица в воду и задержки дыхания под водой.

Упражнения и игры

Игровые упражнения с предметами: «Поймай рыбку», «Догони мяч», «Плыви игрушка». Игры: «Прыгаем как зайчики», «Хоровод», «Карусели», «Кораблики», «День и ночь», «Цапли», «Маленькие и большие ножки», «Фонтан», «Солнышко и дождик», «Догони меня», «Бегом за мячом». Упражнение на погружение в воду: «Горячий чай», «Умывание», «Черепашка», «Смелые ребята», «Море волнуется», «Волны на море».

Тестовые задания (мониторинг)

- свободный и самостоятельный вход в воду;
- погружение лица в воду;
- погружение в воду с открыванием глаз под водой;
- с желанием заходит в воду и передвигается в ней;
- интересуется разнообразными физкультурными упражнениями, действиями с

надувной игрушкой.

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребёнка (что нас радует)

- ребёнок свободно находится в помещении бассейна;
- с желанием заходит в воду и самостоятельно передвигается в ней;
- интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с надувными игрушками;
- уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания;
- с большим желанием вступает в общение с другими детьми при выполнении игровых упражнений в воде и в подвижных играх;
- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения на воде. Стремится соблюдать элементарные правила гигиены;
- с удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ребёнок отказывается заходить и спускаться в чашу бассейна;
- малоподвижен, боится отойти от бортика;
- неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая;
- боится полностью погрузиться в воду;
- не умеет действовать по указанию инструктора;
- не желает вступать в общение с воспитателем и другими детьми для выполнения игровых плавательных упражнений;
- ребёнок не проявляет интереса к правилам безопасного поведения, имеет крайне скромные представления о правилах личной гигиены.

Содержание работы в первый год обучения

Задачи:

- учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней;
- формировать навык горизонтального положения тела в воде;
- продолжать учить плавать облечёнными способами;
- учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногамиспособом кроль на груди, спине;
- продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции;
- способствовать повышению функциональных возможностей ССС и ДС;
- укреплять мышечный корсет ребёнка;
- активизировать работу вестибулярного аппарата;
- формировать гигиенические навыки.

Интеграция с образовательными областями

Программа взаимодействует со следующими областями:

«Социально-коммуникативное развитие»,

«Познавательное развитие», «Физическое развитие»

О чем узнают дети

Дети выполняют игровые упражнения на воде в разном темпе, с разнообразными движениями рук и ног; свободно передвигаться в водном пространстве; учится

задерживать дыхание (на вдохе); выполнять погружение, и выдох в воду; лежание на поверхности воды на груди и спине (в нарукавниках); научатся работать ногами кролем (с плавательной доской); ознакомятся с облечённым способом плавания.

Учатся дети раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела.

Что осваивают дети

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдох в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с плавательной доской; плавание облечёнными способами.

Осваивают навыки личной гигиены; самостоятельно пользоваться полотенцем и мочалкой; раздеваются и одеваются в определённой последовательности; аккуратно складывают одежду.

Упражнения и игры

«Догони меня», «Телефон», «Насос», «Водолаз», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звёздочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Весёлые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Тестовые задания (мониторинг)

1. ориентирование в воде с открытыми глазами;
2. лежание на груди в нарукавниках и без них;
3. лежание на спине в нарукавниках;
4. плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Итоги освоения содержания образовательной области Достижения ребёнка (что нас радует)

- ребёнок гармонично физически развивается, в воде проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- **уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений и упражнений, свободно ориентируется в пространстве;**
- осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общается со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила;
- ребёнок с интересом познаёт правила безопасного поведения на воде, узнает как можно больше об опасных и безопасных ситуациях, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи, любит рассуждать на эту тему, задаёт вопросы, разгадывает загадки;

- умеет привлечь внимание взрослого в случае возникновения непредвиденных и опасных для жизни и здоровья ситуаций;
- осуществляет перенос опыта безопасного поведения в игру;
- умеет в угрожающих жизни и здоровью ситуациях позвать на помощь.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ребёнок имеет отклонения в состоянии здоровья, часто болеет, редко посещает плавательный бассейн;
- ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений в воде. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа инструктора по плаванию;
- затрудняется в оценке движений других детей, выделении их ошибок, нарушении правил в играх. Сам нарушает правила в играх;
- ребёнок не всегда самостоятельно играет в подвижные игры на воде, активно общаясь со сверстниками и инструктором по плаванию, редко проявляет творчество, инициативность, не контролирует правила;
- у ребёнка не проявляется интерес к освоению правил безопасного поведения на воде. Он сам становится источником возникновения опасных ситуаций в отношениях со сверстниками, часто травмируется;
- несмотря на предупреждение взрослого, не проявляет осторожность при движении по обходным дорожкам.

Содержание работы во второй год обучения

- научить скольжению на груди, спине с различным положением рук;
- обучить согласовывать движения ног с дыханием;
- разучить движения рук способами «кроль» (на груди, спине), «брасс»;
- обучить плавать кролем на груди, спине в полной координации;
- научить движению ног при плавании способом «дельфин»;
- способствовать закаливанию организма;
- повысить общую и силовую выносливость мышц;
 - активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы. Увеличивать резервные возможности дыхания;
- сформировать гигиенические навыки.

Интеграция с образовательными областями

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»

Дети учатся согласовывать движения ног с дыханием. Знакомятся с выполнением скольжения с шестом. Изучают движения рук способами кроль на груди, спине, брасс. Учатся плавать кролем на груди, спине в полной координации. Знакомятся с новыми подвижными играми на воде. Формируют новые гигиенические требования и навыки.

Что осваивают дети

У детей формируются новые двигательные умения работы ногами и руками брасом, кролем на спине и груди. Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами.

Чистыми и опрятными (с остриженными ногтями), без каких-либо проявлений на коже приходят в бассейн. Свободно, быстро, аккуратно раздеваются, одеваются;

самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать все тело в определённой последовательности; осторожно сушить волосы под феном.

Упражнения и игры

«Звёздочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда». Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Караси и карпы», «Караси и щука», «Весёлые ребята», разнообразные эстафеты.

Тестовые задания (мониторинг)

1. скольжение на груди (с шестом и без него);
2. скольжение на спине (с нарукавниками и без них);
3. плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди; плавание произвольным способом

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребёнка (что нас радует)

- ребёнок гармонично физически развивается, его двигательный опыт в плавании богат;
- проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым игровым упражнениям в воде, избирательность при выполнении плавательных упражнений;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет игровые упражнения в воде, проявляет необходимый самоконтроль и самооценку;
- стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- ребёнок имеет представления о своём здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его;
- опрятный приходит на занятия, следит за чистотой нижнего белья, следит за ногтями на руках и ногах, перед занятием прибирает волосы;
- ребёнок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни безопасного поведения на воде;
- умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своём самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;
- проявляет интерес к закаливающим процедурам и упражнениям выполняемых в воде;
- готов оказать элементарную помощь себе и другому.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ребёнок имеет отклонения в состоянии здоровья, часто болеет и пропускает занятия в бассейне, от этого у него плавательный опыт беден (малый объем освоенных основных движений в воде, плохо знаком с игровыми

упражнениями и играми);

- не проявляет интереса к новым упражнениям на воде;
- представления о правилах личной гигиены: необходимости мыться, подстригать ногти, надевать чистую одежду; о правилах безопасного поведения на воде носят поверхностный, формальный характер, ребёнок не проявляет интереса к проблемам здоровья;
- ребёнок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, своими вещами и игрушками, требуется постоянное напоминание и помощь взрослого;
- ребёнок неохотно откликается на просьбы о помощи взрослому или другому ребёнку

Содержание работы в третий год обучения

- отточить и закрепить навык плавания при помощи движений рук с дыханием;
- закрепить навык плавания кролем (на груди, спине), комбинированными способами в полной координации;
- обучить плавать под водой;
- поддержать желание нырять, обучать правильной технике ныряния;
- научить расслабляться на воде, обучить способам отдыха;
- поддержать выбор ребёнком способа плавания;
- способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психофизическому развитию, приобщать к здоровому образу жизни;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, сформировать правильную осанку, повысить работоспособность организма;
- обучить приёмам самопомощи и помощи тонущему;
- закрепить гигиенические навыки;
- познакомить с основными видами спортивного плавания.

Интеграция с образовательными областями «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое», «Социально- коммуникативное развитие»

О чем узнают дети

Дети узнают новые способы построений и перестроений в воде. Совершенствуют основные способы плавания, изучают дополнительные комбинированные. Учатся плавать под водой, открывать глаза, ориентироваться в воде. Узнают новые варианты выполнения упражнений и игр в воде. Принимают участие в эстафетах.

Становятся более самостоятельными. Учатся приёмам самопомощи, взаимопомощи и помощи тонущему. Сформируются основные гигиенические навыки, следит за своим опрятным видом.

Что осваивают дети

Дети продолжают совершенствовать двигательные умения работы ногами и руками брасом, кролем на спине и груди. Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди,

спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Нырание и плавание под водой с открытыми глазами, доставание предметов со дна бассейна. Учатся расслабляющим упражнениям в воде и приёмам отдыха на воде непосредственно.

Чистыми и опрятными, без каких-либо проявлений на коже приходят в бассейн. Умеют свободно, быстро, аккуратно раздеваются, одеваются; самостоятельно и быстро мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать все тело в определённой последовательности; осторожно сушить волосы под феном; следить за чистотой своего нательного белья и принадлежностей для бассейна.

Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Водолазы», «Белые медведи», «Невод», «Весёлые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Тестовые задания (мониторинг)

1. упражнение «Торпеда» на груди или на спине;
2. плавание кролем на груди в полной координации;
3. плавание кролем на спине в полной координации;
4. плавание произвольным способом.

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребёнка (что нас радует)

- ребёнок гармонично физически развивается.
- результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет упражнения в воде. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- ребёнок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья;
- знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, правила гигиены, занятия плаванием, физкультурой и спортом, закаливание);
- умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, мыться мочалкой, мыть уши, причёсывать волосы, приходить опрятным в детский сад и т.п.);
- способен определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган;
- оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку,

обработать её, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ребёнок имеет отклонения в состоянии здоровья, не посещает или редко посещает занятия в бассейне;
- ребёнок допускает ошибки в основных элементах сложных плавательных упражнений. слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;
- допускает нарушение правил в подвижных играх на воде, чаще всего в силу недостаточной подготовленности;
- ребёнок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов; к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками;
- не имеет привычки к постоянному выполнению культурно-гигиенических навыков. выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, элементарные правила здорового образа жизни только при напоминании взрослого;
- проявляет равнодушие по отношению к больному члену семьи, к заболевшему сверстнику.

Календарно-тематический план на каждую учебную неделю

Младшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег вдоль бассейна с опорой</p> <p>Приседать – выпрыгивать</p> <p>поливать воду на руки, плечи, лицо</p> <p>упражнение «Мешать воду носом»</p> <p>свободные игры с передвижением</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег в разных направлениях без опоры</p> <p>игра «Мячики»</p> <p>умываться, опуская нос в воду</p> <p>игра «Хоровод»</p> <p>игра «Принеси игрушку»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Входить в воду осторожно прыгать с продвижением вперед вдоль бортика</p> <p>брызгать воду в лицо</p> <p>приседать, окунувшись до носа</p> <p>передвигаться от бортика к бортику</p> <p>игра «Солнышко и дождик»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Соблюдать правила при входе в воду</p> <p>прыгать с продвижением в разных направлениях</p> <p>упражнение «Помешать воду носом»</p> <p>игра «Лодочки плывут»</p> <p>передвигаться то медленно, то быстро по команде</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег в разные стороны</p> <p>поочередное приседание в парах</p>	<p>Игра «Найди себе пару»</p> <p>передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики»</p> <p>упражнение «Насос»</p>	<p>Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег парами в указанном направлении</p> <p>работа ног вверх – вниз</p> <p>прыжки из воды «Кто</p>	<p>Ходьба и бег парами в разных направлениях</p> <p>движение ног, имитируя кроль на груди</p> <p>погружение с головой в воду</p>

	<p>лежание с упором о дно на прямых руках</p> <p>поднимание ног назад с опорой</p> <p>свободное передвижение с игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>игра «Поймай рыбку»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>выше»</p> <p>игра «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>игра «Бегом за мячом»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Войти в воду и окунуться</p> <p>ходьба, разгребая воду руками</p> <p>приседая до подбородка</p> <p>выход в воду</p> <p>прыжки из воды, опираясь руками о воду</p> <p>игра «Карусель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться в воду самостоятельно</p> <p>упражнение «Лодочки плывут»</p> <p>упражнение «Остуди чай»</p> <p>приседать и выпрыгивать из воды</p> <p>игры с плавающими игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег вдоль бортика, разгребая воду пуками</p> <p>прыгать вперед – игра «Воробышки»</p> <p>дуть в воду – «Круги и воронка» работа ног как кролем на спине</p> <p>игра «Кораблики»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук</p> <p>окунаться в воду с головой</p> <p>дуть на воду – «Остуди чай»</p> <p>игра «Фонтанчик»</p> <p>погружение по сигналу преподавателя</p> <p>Индивидуальная работа</p>
ЯНВАРЬ	<p>Окунаться самостоятельно</p>	<p>Вход в воду самостоятельно</p> <p>хлопки по воде, двигая ладони</p>	<p>Различная ходьба в воде</p> <p>бег за игрушками</p>	<p>Ходьба, наклонившись вперед – «Ледокол»</p>

	<p>перебежки на другую сторону</p> <p>игра «Волны на море»</p> <p>погружаться в воду парами</p> <p>игра «У кого больше пузырей»</p> <p>свободная игра с большим мячом</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>по разному</p> <p>игра «Насос»</p> <p>выходи на воду</p> <p>игра «Найди свой домик»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>дуть на игрушки</p> <p>игра «Спрячемся под воду»</p> <p>попытаться сделать выдох в воду</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>бег за игрушками с опорой руками о воду</p> <p>дуть на игрушки с продвижением вперед</p> <p>погружаться в воду в хороводе</p> <p>игра «Переправа»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Войти в воду самостоятельно</p> <p>выпрыгивать из воды с опорой</p> <p>погружение в воду с головой</p> <p>движения руками влево - вправо</p> <p>вдох, выдох в воду</p> <p>игра «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Произвольно плавать и играть</p> <p>прыжки с опорой</p> <p>упражнение «Полоскание белья»</p> <p>упражнение «Пузыри»</p> <p>игра «Солнышко и дождик»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться самостоятельно</p> <p>ходьба по бассейну в разных направлениях</p> <p>отплывать от бортика подальше</p> <p>брызгать на себя и на товарищей</p> <p>приседать, погружаясь в воду с головой</p> <p>подпрыгнуть и упасть в воду</p>	<p>Самостоятельно входить в воду</p> <p>упражнение «Лодочки плывут»</p> <p>хлопки по воде - «Сделаем дождик»</p> <p>упражнение «Спрячемся под воду»</p> <p>догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место</p>

			игра «Кто выше» Индивидуальная работа	свободные игры Индивидуальная работа
МАРТ	Окунаться и брызгаться самостоятельно ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена передвижение парами упражнение «Насос» свободные игры с игрушками Индивидуальная работа	Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками упражнение «Найди себе пару» игра «Какая пара переправится быстрее» играть с игрушками парами Индивидуальная работа	Смело входить в воду ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед погружение в воду до глаз, с головой приседать, обхватив колени игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа	Ходьба и бег поперек бассейна упражнение «Ледокол» упражнение на дыхание «У кого больше пузырей» приседать, охватив колени произвольные действия в воде Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно прыжки вверх без опоры всплывать и лежать на воде упражнение на дыхание	Смело входить в воду упражнение «Кто выше» пытаться выполнять «звездочку» ходьба и бег с отгребанием воды руками назад приносить игрушки по	Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку пытаться выполнить упражнение «Поплавок»», «Медуза» смотреть воду на себя и предметы упражнение «Поймай	Окунаться, делая выдох в воду ходьба и бег, держась за игрушку лежание на воде, держась за игрушку игра «Пузыри»,

	игра «Переправа» Индивидуальная работа	команде Индивидуальная работа	рыбку» свободные игры Индивидуальная работа	«Ледокол» Индивидуальная работа
МАЙ	Присесть, погружаясь с головой с выдохом поднимать игрушки со дна бассейна ходьба и бег с упором руками об воду лежание на груди с опорой игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа	Окунаться с выходом в воду открытие глаз в воде упражнение «Лодочки плывут» пытаться скользить с помощью игра «Карусели» Индивидуальная работа	Вход в воду смело открытие глаз в воде выдохи в воду с опорой скольжение на груди упражнение «Поплавок» лежание на спине с помощью свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно игра «Достань игрушку» погружение с головой с выходом упражнение «Поплавок», «Медуза» выдохи в воду игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа

Средняя группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег с игрушкой в одном направлении</p> <p>окупаться стоя в кругу</p> <p>игра «Невод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Окупаться самостоятельно</p> <p>ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях</p> <p>выпрыгивать из воды</p> <p>игра «Солнышко и дождик»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Погружение в воду с головой</p> <p>ходьба и бег, останавливаясь по сигналу</p> <p>прыжки с продвижением вперед- «Воробышки»</p> <p>игра Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Погружение в воду с головой, задержав дыхание</p> <p>ходьба и бег, меняя направление</p> <p>игра «Покажи пятки»</p> <p>игра «Карусель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Ходить от бортика к бортику</p> <p>приседать в воду с опорой</p> <p>игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>Ходьба и бег, помогая руками</p> <p>подпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше»</p> <p>лежание на спине с опорой</p> <p>игра «Невод»</p>	<p>Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед</p> <p>бег, падая в воду по сигналу</p> <p>погружение в воду «Насос»</p> <p>игра «Сердитая рыбка»</p>	<p>Ходьба по бассейну «Покатай лодочку»</p> <p>падать в воду руки вперед</p> <p>погружение в воду до глаз</p>

	<p>лежание на груди с опорой, ноги вперед</p> <p>самостоятельные игры с игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>самостоятельное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Индивидуальная работа</p>	<p>игра «Карусель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<p>ДЕКАБРЬ</p>	<p>Бег «Лошадки» по бассейну</p> <p>погружение с головой с опорой</p> <p>выдох в воду с пузырями</p> <p>открывание глаз</p> <p>лежание на груди с упором на руки, двигая ногами</p> <p>игра «Карусели», «Бегом за мячом»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку</p> <p>хлопки по воде</p> <p>движение рук в воде вправо-влево</p> <p>присесть, обхватив колени</p> <p>проходить в обруч, окунаясь</p> <p>лежание на груди с опорой</p> <p>игра «Медвежонок Умка и рыбки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук</p> <p>приседая, выдохи в воду</p> <p>движение ног с опорой</p> <p>ходьба на руках с движением ног</p> <p>прыжки от бортика к бортику</p> <p>подпрыгивание в обруч</p> <p>игра «Жучок – паучок»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук</p> <p>упражнение «Кто быстрее»</p> <p>подпрыгивание в обруч</p> <p>приседая выдохи в воду</p> <p>свободные передвижения по бассейну</p> <p>Индивидуальная работа</p>

<p>ЯНВАРЬ</p>	<p>Погружение с головой с выдохом</p> <p>ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом</p> <p>пытаться делать «поплавок»</p> <p>лежание на груди с работой ног с опорой</p> <p>упражнение «Буксир»</p> <p>игра «Караси и щука»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Падать в воду с разбега</p> <p>пытаться скользить</p> <p>упражнение «Насос»</p> <p>игра «На буксире» с движением ног</p> <p>открывание глаз в воде</p> <p>выдох в воду</p> <p>игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба спиной вперед</p> <p>упражнение «Полоскание белья»</p> <p>погружение в воду с выдохом</p> <p>скольжение на груди</p> <p>попеременные движения ног с опорой</p> <p>пытаться скользить на спине</p> <p>игра «Хоровод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег по бассейну разными способами</p> <p>выдохи в воду</p> <p>упражнение «Стрела»</p> <p>движение ног с опорой</p> <p>погружение в воду с головой</p> <p>свободные игры с мячом</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<p>ФЕВРАЛЬ</p>	<p>Самостоятельно окунаться</p> <p>бег и ходьба в разных направлениях по сигналу</p>	<p>Упражнение за задержку дыхания с опорой</p> <p>погружение с головой, с выдохом</p>	<p>Бег парами</p> <p>упражнение «Насос»</p> <p>работа ног с опорой</p> <p>лежание на спине</p>	<p>Ходьба и бег парами в разных направлениях</p> <p>работа ног с опорой</p> <p>лежание на спине</p>

	<p>упражнение «Медуза»</p> <p>упражнение «Звезда»</p> <p>упражнение «Поплавок»</p> <p>лежание на груди</p> <p>скольжение с выдохом</p> <p>игра «Поезд в туннель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>лежание на груди</p> <p>разными способами</p> <p>лежание на спине</p> <p>скольжение на груди</p> <p>игра «Оса»</p> <p>самостоятельное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>выдохи в воду</p> <p>скольжение на груди с выдохом</p> <p>игра «Поезд в туннель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»</p> <p>самостоятельное плавание с игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Падать в воду по сигналу</p> <p>упражнение на лежание по сигналу</p> <p>скольжение на груди с выдохом</p> <p>работа ног с опорой</p> <p>в кругу выдохи в воду</p> <p>игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Падать в воду самостоятельно</p> <p>погружение в воду с головой</p> <p>работа ног с опорой</p> <p>бег парами</p> <p>скольжение на груди</p> <p>скольжение на спине</p> <p>игра «Смелые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Открывание глаз в парах</p> <p>бег, догоняя свою пару</p> <p>скольжение с игрушкой на груди</p> <p>скольжение на груди с выдохом в воду</p> <p>игра «Винт», «Водолаз»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег с самостоятельным падением в воду</p> <p>скольжение на груди</p> <p>скольжением на спине</p> <p>игра «Щука»</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>

<p>АПРЕЛЬ</p>	<p>Окунаться с головой бег за игрушкой дуть на игрушку выдохи в воду скольжение на груди с предметом с работой ног выпрыгивать из воды гребки руками, стоя на дне игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Произвольно окунаться выдохи в воду с поворотом головы согласование работы ног с дыханием на груди скольжение на спине гребки руками стоя игра «Фонтан» Индивидуальная работа</p>	<p>Подпрыгивание в обруч лежание на груди с опорой движения ног с выдохом садиться на дно плавание на груди с движением ног Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди движение ног в кроле выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди с работой ног игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа</p>
<p>МАЙ</p>	<p>Всплытие и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы» Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди с работой ног подпрыгивание под обруч поднимание предметов со дна свободные игры с мячом Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди с работой ног с опорой плавание на спине с работой ног с опорой скольжение на груди с гребковыми движениями рук свободные игры</p>	<p>Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук выдохи в воду с поворотом головы свободное плавание Индивидуальная работа</p>

Старшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТЯБРЬ	<p>Ходьба парами, группой, держась за руки</p> <p>упражнение «Полоскание белья»</p> <p>умыться, полить воду на лицо</p> <p>погружаться до подбородка</p> <p>игра «Цапли», «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину</p> <p>упражнение «Волны на море»</p> <p>поливать воду на голову</p> <p>погружаться до уровня носа</p> <p>игра «Дровосек в воде», «Дождик лей»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Вбежать в воду, окунувшись</p> <p>ходьба спиной вперед</p> <p>прыжки из воды</p> <p>передвигаться по дну различными способами</p> <p>упражнение «Нос утонул»</p> <p>игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег по дну бассейна в различных направлениях</p> <p>ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук</p> <p>упражнение «Кто выше»</p> <p>передвигаться – «Крокодилы»</p> <p>игра «Футбол в воде»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Вбегать в воду, падая на нее</p> <p>передвижение по дну</p>	<p>Падать на воду</p> <p>передвижение по дну боком</p> <p>класть лицо в воду, задержав</p>	<p>Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики»</p> <p>выдох в воду по сигналу</p>	<p>Брызгаться, окунаясь в воду</p> <p>по сигналу задерживать</p>

	<p>назад</p> <p>класть лицо в воду в ладоши</p> <p>брызгать друг друга</p> <p>движения ног</p> <p>кроль на груди</p> <p>игра «Волны на море»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>дыхание</p> <p>ходить парами</p> <p>движение ног</p> <p>кроль на груди</p> <p>игра «Фонтан»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>работа ног на спине упор о дно бассейна</p> <p>упражнение «Остуди чай»</p> <p>игра «Бегом за мячом», «Коробочка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>дыхание</p> <p>движения ног с опорой</p> <p>погружение с головой</p> <p>игра «Карасик и щука»</p> <p>свободное купание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Вход парами</p> <p>погружение в воду с выдохом парами</p> <p>погружение с открыванием глаз</p> <p>движение ног с опорой</p> <p>упражнение «У кого больше пузырей»</p> <p>игра «Переправа»</p>	<p>Самостоятельно входить в воду</p> <p>упражнение «Насос»</p> <p>упражнение «Достань игрушку»</p> <p>лежание на груди с выдохом</p> <p>выдохи в воду</p> <p>игра «Байдарки», «Хоровод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Вбегать и окунаться</p> <p>выдохи в воду с погружением парами</p> <p>движения ног с опорой</p> <p>поиск предметов в воде, открывая глаза</p> <p>игра «Покажи пятки», «Невод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться самостоятельно</p> <p>упражнение «Насос» с поворотом головы</p> <p>работа ног с опорой и без</p> <p>подныривание в обруч</p> <p>игра «Пролезь в круг», «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>

	Индивидуальная работа			
ЯНВАРЬ	<p>Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук</p> <p>упражнение «Покажи пятки»</p> <p>попытка упражнения «Поплавок», «Медуза»</p> <p>игра «Поезд в туннель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед</p> <p>работа ног без опоры на спине</p> <p>выдохи в воду при погружении и лежании на груди</p> <p>игра «Коробочка», «Караси и щука»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное купание и плавание</p> <p>игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Упражнение «Поплавок»</p> <p>погружение с головой с выдохом</p> <p>присесть с выдохом в воду</p> <p>ходьба на руках</p> <p>игра «Тюлени», «На буксире»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Присесть, погружаясь в воду</p> <p>стоя, движения руками «Мельница»</p> <p>выполнять движения ног с помощью</p>	<p>Выдохи в воду, приседая</p> <p>упражнение «Поплавок»</p> <p>упражнение «Стрела»</p> <p>лежание на спине</p> <p>движения гребковые руками</p>	<p>Упражнение «Поплавок»</p> <p>упражнение «Звезда»</p> <p>лежание на спине</p> <p>скольжение на груди</p> <p>скольжение на спине</p>	<p>Лежание на спине без опоры</p> <p>движения ног с опорой</p> <p>выдохи в воду с поворотом головы</p>

	<p>упражнение «Поплавок»</p> <p>упражнение «Стрела»</p> <p>игра «Невод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>на спине</p> <p>игра «Кто как плавает»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>игра «Охотники и утка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>скольжение на груди</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Скольжение на груди</p> <p>скольжение на спине</p> <p>выдохи в воду</p> <p>сочетать движения ног с дыханием</p> <p>игра «Караси и карпы»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди с опорой</p> <p>плавание на спине с опорой</p> <p>движения ног в координации с дыханием</p> <p>игра «Удочка», «Пятнашки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди и на спине</p> <p>движения ног с опорой</p> <p>выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди</p> <p>в наклоне вперед работа рук кролем</p> <p>игра «Качели», «Торпеда»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой</p> <p>выдохи в воду</p> <p>скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием</p> <p>Свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
АПРЕЛЬ	<p>Скольжение на груди с выдохом</p> <p>скольжение на спине с движениями ног</p> <p>выдохи в воду</p>	<p>Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой</p> <p>скольжение на груди с опорой с гребковыми</p>	<p>Стоя, работа рук на груди, на спине</p> <p>плавание с задержкой дыхания</p> <p>скольжение на груди и на</p>	<p>Плавание с задержкой дыхания</p> <p>работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине</p>

	<p>плавание на груди в координации дыхания</p> <p>игра «Хоровод», «Морской бой»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>движениями рук</p> <p>игра «Щука»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>спине с движениями рук</p> <p>игра «Пятнашки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>выдохи в воду</p> <p>игра «Кто кого?»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
МАЙ	<p>Скольжение на груди с постепенным выдохом</p> <p>скольжение на спине с движениями ног</p> <p>выдохи в воду</p> <p>игра «Винт», «Кувырок в воде»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Плывать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания</p> <p>игра «Невод», «Караси и карпы»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди и на спине на дальность</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p>игры по выбору</p> <p>Индивидуальная работа</p>

Подготовительная группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТЯБРЬ	<p>Лежать на спине</p> <p>лежать на груди</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>прыжок в воду с бортика</p> <p>игра «Поплавок», «Море волнуется»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди</p> <p>скольжение на спине</p> <p>упражнение на дыхание «Дровосек в воде»</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди</p> <p>скольжение на спине</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>прыжок в воду с бортика (страховка)</p> <p>игра «Тюлени», «Покажи пятки», Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди</p> <p>Скольжение на спине с различным положением рук</p> <p>Скольжение на груди</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>Игра «Водолазы»</p>
НОЯБРЬ	<p>Скольжение на груди</p> <p>работа ногами на груди и спине у бортика</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>прыжки в воду с бортика</p> <p>игра «Волны на море»</p>	<p>Скольжение на груди</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>свободное плавание</p> <p>игры (по желанию)</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на спине с различным положением рук</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>работа ног у бортика</p> <p>игра «Смелые ребята», Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди</p> <p>прыжки в воду с бортика</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>игра «Сердитая рыбка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Работа ног на спине с опорой и без</p> <p>упражнение на дыхание</p>	<p>Работа ног на груди с опорой и без</p> <p>скольжение на груди с</p>	<p>Лежание на спине</p> <p>упражнение «Медуза»</p> <p>плавание на спине,</p>	<p>Лежание на спине без опоры</p> <p>плавание на спине,</p>

	спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	работой рук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа	координируя движения упражнение на дыхание спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Упражнение «Медуза» упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения упражнение на дыхание игра «Коробочка»	Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение на дыхание свободное плавание	Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и без скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники», Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание	Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без

	игра «Карусели», «Сердитая рыбка», Индивидуальная работа	прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»	игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	свободные игры с мячом Индивидуальная работа
МАРТ	Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Водное поле»	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног свободное плавание Индивидуальная работа	Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Водолазы»	Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»
МАЙ	Плавание на спине в координации, упражнение на дыхание, прыжки в воду, игра «Водное поло»	Упражнение на дыхание, прыжки в воду, плавание, координируя движения, свободное плавание	Плавание на груди, плавание на спине, (контрольные нормативы), игры с мячом, Индивидуальная работа	Свободные игры по выбору Индивидуальная работа

Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование).

Младшая группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Октябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Провести мониторинг плавательных способностей детей.2. Создавать общие представления о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками.3. Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться).4. Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Учить безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе).2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди), держась за поручень.3. Создать представление о движении ног способом кроль.4. Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.5. Учить правилам поведения в воде (не толкать друг друга, не держаться, не кричать).6. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность.

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Продолжать учить горизонтальному положению в воде (лежать на груди), держась за поручень. 2.Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду (держась за бортик). 3.Учить движению ног способом кроль, держась за поручень. 4.Закреплять правила поведения на воде. 5.Учить детей своевременно начинать и заканчивать выполнение задания (по сигналу инструктора). 6.Развивать координацию движений. 7.Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Учить движению ног способом кроль, держась за бортик. 2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры. 3.Приучать смело погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду. 4.Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий. 5.Воспитывать смелость, ловкость, умение взаимодействовать в коллективе.
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать выдоху в воду. 2.Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди, держась за бортик.

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
	<p>3.Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.</p> <p>4.Учить лежать на спине.</p> <p>5.Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различных направлениях.</p> <p>6.Воспитывать самостоятельность, внимательность.</p>
Март	<p>1.Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду.</p> <p>2.Продолжать учить лежать на спине, выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик).</p> <p>3.Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию.</p> <p>4.Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках - игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении.</p> <p>5.Содействовать самостоятельной ориентировке в воде.</p> <p>6. Развивать быстроту.</p>
апрель	<p>1.Учить скольжению на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик).</p> <p>2.Учить передвижению по бассейну на груди с подвижной опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>3. Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.</p>

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
	<p>4.Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.</p> <p>5.Ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде.</p> <p>6.Развивать силу и выносливость.</p> <p>7.Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.</p>
Май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Средняя группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Октябрь	<p>1.Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).</p> <p>2.Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>3.Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.</p> <p>4.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и</p>

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
	<p>продолжительный полный выдох.</p> <p>5.Развивать выносливость.</p> <p>6.Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.</p>
Ноябрь	<p>1.Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде.</p> <p>2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.</p> <p>3.Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</p> <p>4.Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>5.Развивать быстроту.</p> <p>6.Приучать действовать по сигналу педагога.</p> <p>7.Воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>
Декабрь	<p>1.Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры.</p> <p>3.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</p> <p>4.Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.</p>

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
	5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Закрепить умение всплывать и лежать на воде. 2.Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры. 3.Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль. 4.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 5.Развивать выносливость. 6.Воспитывать смелость, внимательность.
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 2.Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой. 3.Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»). 4.Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры. 5.Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры. 6.Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине. 7.Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий. 8.Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 2. Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения. 3. Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской). 4. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры. 5. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. 6. Развивать координацию движений. 7. Воспитывать дисциплинированность и организованность.
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»). 2. Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры. 3. Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. 4. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений). 5. Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 6. Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
	7.Развивать быстроту.
Май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Старшая и подготовительная группы

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Октябрь	<p>1.Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.</p> <p>2.Прожолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»).</p> <p>3.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</p> <p>4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.</p> <p>5.Приучать действовать по сигналу педагога.</p> <p>6.Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность</p>
Ноябрь	1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
	<p>2.Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>3.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).</p> <p>4.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</p> <p>5.Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.</p> <p>6.Развивать выносливость.</p> <p>7.Воспитывать организованность, внимательность.</p>
Декабрь	<p>1.Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>2.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>3.Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.</p> <p>4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</p> <p>5.Ознакомить с движением рук способом брасс.</p>
Январь	<p>1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>2.Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень).</p>

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
	<p>3.Учить движениям рук способом брасс.</p> <p>4.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>5.Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.</p> <p>6.Развивать координацию движений.</p>
Февраль	<p>1.Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</p> <p>2.Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).</p> <p>3.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>4.Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.</p> <p>5.Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.</p> <p>6.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</p>
Март	<p>1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).</p> <p>2.Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс.</p> <p>3.Развивать силу, выносливость, быстроту.</p>

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
	4. Воспитывать инициативу и находчивость.
Апрель	<p>1. Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>2. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).</p> <p>3. Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.</p> <p>4. Ознакомить с комбинированным способом плавания.</p> <p>5. Развивать координацию движений.</p>
Май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Обеспечение безопасности во время проведения занятий

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Занятия по плаванию проводятся в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить занятия по плаванию с подгруппами, превышающими 5-6 человек.

- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий по плаванию.

Оборудование для проведения занятий по плаванию

№	Оборудование для занятий в бассейне
1.	Нырющие диски
2.	Кольцеброс – поплавков
3.	Нырющие кольца
4.	Рыбки
5.	Нырющие палочки
6.	Дельфин и рыбки
7.	«Радужные обручи
8.	Радужные подводные обручи, кольцеброс и флажки
9.	Очки для плавания, СПЭ
10.	СПЭ Очки для плавания
11.	Шапочки для плавания
12.	Доска для плавания в ассортименте, ЭСП
13.	СПЭ Круг "Цветной" 76 см
14.	СПЭ Круг 41 см
15.	СПЭ Круг 51 см
16.	СПЭ Круг 61 см
17.	СПЭ Круг 64 см

Литература

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.
4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г
7. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб:ГАФК, 1996
8. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001
10. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989
Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт, 1990
11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
12. И.Л. Ганчар Плавание - теория и методика преподавания, 1998 г. Л.П. Макаренко Плавайте на здоровье, 1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС, 1985г.
13. Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб:Нептун, 1992