

**Департамент образования  
Администрация муниципального образования город Салехард  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Мозаика»**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Мозаика»  
М.А. Байдашина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по Физической культуре**

(бассейн)

**составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17.10.2013**

Составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»  
под. ред. Н.Е. Вераксы Т.С. Комаровой Э.М. Дорофеевой

Содержание:

**I. Целевой раздел программы**

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи реализации рабочей программы инструктора по физической культуре
3. Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы, сформулированные на основе требования ФГОС ДО
4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста
5. Целевые ориентиры на этапе завершения реализации рабочей программы

**II. Содержательный раздел программы**

1. Рабочая программа по физическому развитию детей
  2. Цель и задачи рабочей программы
  3. Задачи физического развития детей 3-4 года
  4. Задачи физического развития детей 4-5 года
  5. Задачи физического развития детей 5-6 года
  6. Задачи физического развития детей 6-7 года
  7. Формы и методы в образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности
  8. Образовательная область « Физическое развитие»
  9. Результаты освоения программы на основе интеграции образовательных областей ФГОС ДО (целевые ориентиры)
  10. Взаимодействия с родителями воспитанников
  11. Используемая литература
-

## ***1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ***

Рабочая программа инструктора по физкультуре составлена для реализации Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад «Мозаика» в образовательной области «Физическое развитие», за основу взята Примерная инновационная комплексная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой (Соответствует ФГОС).

Рабочая программа по физическому развитию, разработана в соответствии с основными нормативно – правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20»);
- приказ Минобрнауки Росси от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья.

Перед дошкольными работниками поставлены важнейшие задачи по охране жизни и укреплению здоровья, совершенствованию физиологических функций организма ребенка, повышению его защитных свойств. В связи с этим в общей системе физического воспитания в детском саду большое место отводится плаванию. С самого раннего возраста это одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм, сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка.

Плавание закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды; прививает умение и навыки самообслуживания; совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких; укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия; увеличивает работоспособность и силу мышц; гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения; повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Огромное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным, поэтому научить ребенка держаться на воде – значит привить ему жизненно необходимый навык.

## ***1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

*Педагогическая целесообразность* данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка - содействует разностороннему, физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

**Актуальность:** данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности,

уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ЦЕЛЬ:** обучение разных возрастных групп детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, гармоничное развитие основных физических качеств.

### **ЗАДАЧИ:**

#### **Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

#### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

#### **Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах. служит основой для успешного овладения учебной программой.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативной функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие.

Для малыша плавать - средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Обучение способствует выработке у детей навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

В процессе закрепления умений и навыков предлагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. Упражнения используются в порядке постепенного увеличения нагрузки.

## **3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СФОРМУЛИРОВАННЫЕ НА ОСНОВЕ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ДО.**

**СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. В условиях дошкольного учреждения, в зависимости от количества занимающихся. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем

эпизодические. Многочисленные исследования показали, что частые и относительно непродолжительные занятия дают больший эффект, чем занятия, проводимые дольше, но реже.

**ДОСТУПНОСТЬ.** Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении учебных занятий следует руководствоваться принципами: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от главного к второстепенному».

**АКТИВНОСТЬ.** Известно, что основной формой деятельности дошкольников является *игра*. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

**НАГЛЯДНОСТЬ.** Чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождается показом упражнений. Не следует забывать, что дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т. д.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.** При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений.

К ним можно приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

#### **4. ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Дети 3-4 года характеризуются особенностью развития дыхательной системы – устанавливается легочный тип дыхания, поэтому легочная вентиляция ограничена. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

У детей 4-5 лет преобладает брюшной тип дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. К 5 годам резко нарастает мускулатура нижних конечностей. Мелкие мышцы еще недостаточно развиты. Тем не менее на

5 году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения.

У детей 5-6 лет общефизическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. Быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности долго удерживать спину прямой. Осуществляются процессы, определяющие успех умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений. Больше внимание уделяется развитию физических и морально-волевых качеств.

У детей 6-7 лет ярко выражен грудной тип дыхания. Движения ребенка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки

самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. На основе произвольности у детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями и проявлять инициативу в освоении новых видов движений.

## **5. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В дошкольном возрасте, как показывают результаты исследований, не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавательных движений. Важно, чтобы он усвоил элементы техники, правильный общий рисунок движений, на основе которого будет развиваться, и совершенствоваться навык плавания. И чем большим количеством плавательных движений будет овладевать дошкольник, тем более прочным будет навык плавания.

Оценка качества обучения плаванию строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

### **К концу обучения**

*Дети должны знать:*

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

*Дети должны иметь представление:*

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»).

*Дети должны уметь:*

- выполнять упражнение «Торпеда» на груди или спине;
- плавать кролем на груди в полной координации;
- плавать кролем на спине в полной координации;
- плавать произвольным способом.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ.**

В нашей программе подчеркивается важность внимания педагогов к физической культуре. От обучения детей физической культуре зависит их психофизическое здоровье поэтому программа, начиная с младшего дошкольного возраста воспитывает потребность и любовь к движению, формирует знания и умения, направленные на творческие использования двигательного опыта, формирует потребность в здоровом образе жизни, приобщает к спорту, учит к самообладанию в угрожающих и здоровью ситуациях, умения вести себя.

В нашем детском саду функционирует плавательный бассейн. Температура воды поддерживается в пределах – 30-32 градусов, воздуха: 27 – 29 градусов.

*Для занятий в бассейне каждому ребенку необходимо иметь:*

- халат махровый с длинным рукавом с капюшоном;
- полотенце;
- плавки;
- резиновую шапочку;
- мыло и мочалку.

Плаванию обучаются дети с 3-х лет. Ведущей формой занятий является: *групповая*.

Занятия проводятся в младшей, средней, старшей и подготовительной группах – 1 раза в неделю.

Группы делятся по подгруппам 10-12 человек.

Для всех возрастных групп

установлена *продолжительность пребывания в воде:*

- младшая группа - 15 минут;
- средняя группа - 20 минут;
- старшая группа – 25 минут;

- подготовительная группа - 30 минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

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

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

**Заключительный этап** - это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

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

*Игра* является основной формой обучения в дошкольном возрасте. Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, в рост ребенка).

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком "коэффициенте полезного действия" детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения – это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях. Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается задание на дом.

Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние "полувесомости", легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу – само по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача взрослого (педагога-инструктора, родителя) – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.**

**Цель:** формирование детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, развитие физических и морально-волевых качеств.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

### **3. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ: 3-4 ЛЕТ**

Раздел «Плавание»

**Задачи:**

1. Адаптировать детей к водному пространству
2. Приобщать малышей к плаванию

Раздел «Здоровье»

**Задачи:**

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие»
4. Формировать гигиенические навыки.
5. Уточнить представления о правилах поведения на воде.

### **4. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ: 4-5 ЛЕТ**

Раздел «Плавание»

**Задачи:**

1. Продолжать упражнять детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать развивать умение плавать облегченными способами.
4. Развивать умение плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Раздел «Здоровье»

**Задачи:**

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки.

### **5. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ: 5-6 ЛЕТ**

Раздел «Плавание»

**Задачи:**

1. Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук.
2. Формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.
3. Формировать навык выполнять движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Развивать умение плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Развивать умение двигать ногами способом дельфин.

Раздел «Здоровье»

**Задачи:**

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

5. Формировать гигиенические навыки.

### **6. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ: 6-7 ЛЕТ**

Раздел «Плавание»

**Задачи:**

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Формировать навык двигать ногами способом брасс.
3. Упражнять в плавании способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Упражнять в плавании под водой.

Раздел «Здоровье»

**Задачи:**

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Приобщать к здоровому образу жизни.
5. Формировать гигиенические навыки.

### **7. ФОРМЫ И МЕТОДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЙ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Одной из форм двигательной активности и закалывания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Методы

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- показ упражнения и отдельных его элементов;
- практические методы.

### **8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к организованной деятельности и физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- создавать условия для обогащения двигательного опыта детей в процессе выполнения основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений, развивать умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.
- Развивать функциональные возможности организма ребенка и потребность в двигательной активности, содействовать развитию интереса к физической культуре.
- Формировать умение участвовать в подвижных играх со сверстниками, выполнять основные простые правила и указания педагога, способность ориентироваться в пространстве;
- Содействовать развитию физических качеств (быстрота движения, ловкость, сила координация, мелких мышц кистей);
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.
- Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах.
- Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- Развивать умение заботиться о своем здоровье;
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

## **9.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВАЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ ФГОС ДО**

Планируемые промежуточные результаты освоения программы.

Промежуточные результаты освоения программы формулируются в соответствии с:

Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения программы по направлениям физического развития детей.

**К четырехлетнему возрасту при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.**

- 1) Умеет передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
- 2) Умеет опускать лицо в воду.
- 3) Умеет делать выдох в воду.
- 4) Погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

**К пятилетнему возрасту при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.**

- 1) умеет выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд.
- 2) умеет выполнять выдохи в воду, опуская лицо.
- 3) умеет выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой).

**К шестилетнему возрасту при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.**

- 1) умеет выполнять многократные выдохи в воду – 3 - 4 раза подряд.
- 2) умеет выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды).
- 3) умеет проплыть облегченным способом на груди или на спине 3-5 метров.

**К семи годам при успешном освоении программы достигается следующий уровень**

- 1) Умеет выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд.
- 2) Умеет проплывать облегченным способом на груди или на спине 5-8 метров.
- 3) Умеет проныривать под водой небольшое расстояние --- 1,5-2 метра.

Программа рассчитана на младший дошкольный возраст (от 3 до 5 лет) и старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет).

**Программа включает:**

- ознакомление ребенка с водой;
- овладение детьми навыком скольжения;
- обучение занимающихся плаванию определенными способами;
- совершенствование техники плавания разными способами;

- профилактика различных заболеваний;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- беседы о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма.

#### **10.ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАНИКОВ.**

Очень важна работа с родителями воспитанников, ведь от их заинтересованности успехами ребенка в плавании может зависеть как его жизнь и здоровье, так и возможно спортивное будущее. С этой целью проводятся родительские собрания в группах, говорится о важности обучения плаванию для сохранения и укрепления здоровья ребенка. Проводятся экскурсии в бассейн, во время которых родители видят условия, созданные для проведения занятий, яркое оборудование; родители получают ответы на интересующие их вопросы. В течение года для родителей выпускаются информационные листы. Так же родители могут получить информацию на официальном сайте нашего ДОУ.

Родители (законные представители) должны знать о состоянии здоровья и физического развития своего ребёнка, следовательно, при работе с родителями (законными представителями) используется:

1. Предоставление в распоряжение родителей (законных представителей) программы, ознакомление родителей (законных представителей) с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечения смысловой однозначности информации.
2. Персонализация передачи информации о здоровье каждого ребенка, реализуемой разнообразными средствами «Паспорт здоровья ребенка» и т.д.
3. Проведение «Недели здоровья» и физкультурных праздников, досугов с родителями (законными представителями).
4. Разработка памяток, обновление стендовой информации в родительских уголках.

#### **11.СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Т. И.Осокина, Е. А.Тимофеева, Т. Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» Москва «Просвещение» 1991г.
2. Е. К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2003.
3. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви...» Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, ОБРУЧ, 2010г.
4. М. Д.Маханева, Г. В.Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Методическое пособие. Творческий Центр СФЕРА. Москва 2009г.
5. Н. Г.Соколова «Плавание и здоровье малыша» Ростов-на-Дону ФЕНИКС 2007г.
6. Н. Л.Петрова, В. Б.Баранова «Плавание » Техника обучения детей с раннего возраста. «Издательство ФАИР» Москва 2008г.
7. М. Ю.Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет.» Творческий Центр СФЕРА Москва 2012г.
8. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» СФЕРА», № 2,3,4 2010 г; № 1,2,3,4 2011г.
9. Н. Н.Кардомонова «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов-на-Дону, ФЕНИКС,2001г.

### **III.ПРИЛОЖЕНИЕ**

#### **ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ОТ 3ДО 4 ЛЕТ**

#### **СЕНТЯБРЬ**

№	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ	ИГРЫ
1	Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне и с помещениями	Экскурсия в бассейн. Беседа с детьми. (для примера использовать куклу)	Посещение занятий в старших группах.	«Соберем куклу на занятия в бассейн».

	(раздевалка, душевая т. д.)			
2	Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеваться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.	Посещение раздевалных и душевой, показ приемов самообслуживания.	тоже	«Соберем зайку в бассейн».
3	Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.	Посмотреть как старшие дети играют в воде, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.	Попробовать повторить движения старших ребят на суше.	«Делай как я»

### ОКТАБРЬ

4,5	Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя, попробовать окунуться.	Научить где и как складывать свои вещи, как пользоваться мылом и мочалкой.	-спуститься в воду с преподавателем; -окунуться в воду; -свободное купание;	«Поймай рыбку»
6,7	Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию.	Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью преподавателя.	- ходить и бегать по дну бассейна; -окунуться, держась за руки преподавателя; - свободное купание;	«Пойдем все вместе со мной», «Добежим до переходика».

### НОЯБРЬ

8,9	Побуждать самостоятельные, активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде.	Войти в воду самостоятельно, выполнять задания.	- упражнение «Все, все подойдите ко мне»; - свободные игры с предметами;	«Принес и рыбку, мячик, обруч, «киндер» т. д.
10,11	Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.	Войти в воду и сразу же всем окунуться.	-похлопать ладошками по воде; -бросить мяч и догнать его; - принести мяч преподавателю; - свободные игры в воде;	«Сделаем дождик», «Хорово д», «Кораблики».

### ДЕКАБРЬ

12,13	Приучать детей не бояться воды,	Войти в воду и ходить, взявшись за	-дойти до противоположного края	«Попрыгаем как
-------	---------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	----------------

	передвигаться группой, взявшись за руки.	руки, взявшись за руки присесть.	бассейна, взять игрушку и принести преподавателю; - свободная работа;	зайчики», «Рыбки, домой», «Бегом за мячом».
14,15	Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных направлениях, развивать координацию.	Выполнять задания в воде.	- упражнение «Фонтаны»; - свободные игры с предметами; - ходьба в присядку «Утка и утята»;	«Маленькие и большие ноги», «Догони меня»

### ЯНВАРЬ

16,17	Приучать погружаться в воду, не бояться брызг.	Садиться в воду и вставать. Передвижение по дну, выполняя разное задание.	- по команде «Хоп» присесть всем в воду; - передвижения по дну в различных направлениях и с разным заданием (прыжки, бег, ходьба).	«Сделаем дождик» (на себя, на друга, на рыбку), используя нестандартное оборудование, «Хоровод», «Кораблики».
18,19	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать приучать передвигаться на четвереньках.	Стоя над водой умыть лицо. В том же положении "сделать дождик". Разойтись по бассейну и по команде быстро собраться.	- упражнение «Доползи до игрушки»; - свободная работа;	«Что у свинки Мани спрятано в кармане», «Рыбки домой».

### ФЕВРАЛЬ

20,21	Закреплять передвижения в воде на четвереньках, ходьбе, бегом, начать подготавливать к погружению лица в воду.	Надуй шарик (сделать вдох и задержать дыхание)	- упр. «Поймай воду» (используя стакан); - свободная работа;	«Солнышко и дождик», «Островки».
22,23	Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	Самостоятельно спускаться и на дно и подниматься из бассейна. Лечь на воду из положения приседа, опереться	- упр. «Островки»; - упр. «Нос утонул»;	«Маленькие и большие ноги», «Бегом за мячом».

		руками о дно и вытянуть ноги назад.		
--	--	----------------------------------------	--	--

*МАРТ*

24,25	Ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянуть ноги, попробовать опустить в воду лицо.	Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть в воду как в зеркало.	- упр. «Крокодилы» (лечь на живот и идти на руках); - упр. «Смелые ребята» (опустить лицо в воду);	«Рыбки резвятся».
26,27	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, готовиться к погружению лица в воду.	Стоя над водой умыть лицо, скользить по воде с помощью взрослого.	- упр. «Доползи до игрушки»; - упр. «Лягушка»;	«Моем носики», «Волны на море».

*АПРЕЛЬ*

28,29	Продолжать учить вытягивать ноги в положении лежа на груди, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.	Присесть и опуститься в воду, опираясь на нее руками.	- упр. «Мячики» (подпрыгивать и приседать в воду); - плавать как хочется;	«Карусели», «Смелые ребята».
30,31	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу воспитателя.	Присесть в воду и выпрыгивать как можно выше, присесть опереться о дно руками и ползать по дну бассейна на животе.	- упр. «Сделаем дождик»; - свободная работа;	«Догони меня», «Волны на море».

*МАЙ*

32,33	Упражняться в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве, приучать детей уверенно передвигаться в воде и не бояться воды.	Ходить вдоль бортика, загребая воду руками в разных направлениях. выполняя разные задания.	- упр. «Моем носики» (опустить лицо в плавающий обруч); - упр. «Фонтаны» (сесть на дно бассейна и выполнять движения ногами как при плавании кроль); - упр. «Лодочки плывут»;	«Поймай лодочку», «Смелые ребята», «Нос утонул».
34,35	Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох, приучаться, погружаться в воду и выпрямлять руки и ноги.	Войти в воду при помощи преподавателя. взяться руками за палку, которую держит преподаватель, вытянуть ноги, чтобы они всплыли.	- упр. «Цапли» (дети идут, высоко поднимая колени); - упр. «Остуди чай» (после глубокого вдоха погрузиться в воду до подбородка и дуть на воду); - свободная работа;	«Солнышко и дождик», «Волны на море», «Буксир».

Перспективный план работы в средней группе от 4 до 5 лет

СЕНТЯБРЬ

№	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ	ПО ИГРЫ
1.	Ознакомить детей с помещением бассейна и правилами поведения в нем. Научить спускаться по лестнке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя. Рассказать детям о пользе плавания.			
2.	Напомнить правила поведения в бассейне, показать основы движений в воде. Приучать детей входить в воду самостоятельно, окунуться и не бояться брызг.	Напомнить как и где складывать свои вещи, как пользоваться мылом и мочалкой.	- войти в воду, держась за перила лестницы и с помощью преподавателя; - ходить вдоль бортика, держась за поручень; - окунуться с помощью преподавателя; - игры с игрушками в воде и свободные передвижения в воде;	«Добежим до мяча», «Пойдемте все вместе со мной», «Солнышко и дождик».

ОКТАБРЬ

3.	Учить самостоятельно без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна, учить бросать мяч из-за головы двумя руками.	Войти в воду, держась за перила. Пройти вдоль бортика, вернуться бегом, шагом, прыжками.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Что у свинки-Мани»; - упр. «Кто быстрее»; - свободные игры с игрушками;	«Наша Таня громко плачет», «Сделаем дождик».
4.	Продолжать самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных положениях, развивать координацию движения.	Свободное передвижение в воде, выполнять различные задания.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Ледокол»; - упр. «Мячики»; - упр. «Лягушка»; - свободная работа;	«Маленькие и большие ноги», «Утка и утята», «Невод».
5.	Закреплять передвижение на четвереньках, также бегом и шагом, подготовить детей к выполнению упр. на задержку дыхания.	Передвижение в воде и выполнение разных заданий. Упражнение на задержку дыхания, наклоняться и опускать голову в воду.	- упр. «Надуй шарик»; - упр. «Водяные жучки»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Ледокол плывет»; - свободное передвижение в воде;	«Солнышко и дождик»; «Поливаем на себя» (на друга, игрушку), «Жучок-паучок».
6.	Приучать детей не бояться воды и	Свободное передвижение в воде.	- упр. «Лягушка»; - упр. «Зайчики»;	«Хоровод», «Море

	передвигаться в горизонтальном положении, опираясь на руки.	Выполнять упр. в парах.	- упр. «Кто быстрее возьмет игрушку»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди себе пару»; - упр. «Раки»;	волнуется», «Караси и карпы».
--	-------------------------------------------------------------	-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------

*НОЯБРЬ*

7.	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, подготавливать к погружению лица в воду.	Войти в воду самостоятельно. Ходьба и бег высоко поднимая колени. Скользить с помощью взрослого.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Доползи до игрушки»; - упр. «Котята»; - свободное передвижение в воде;	«Поймай рыбку», «Дождик лей, лей, лей», «Лесная прогулка».
8.	Продолжать учить протягивать ноги в положении лежа и опускать голову в воду. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	Войти в воду и погрузиться в воду до подбородка, до носа, до глаз. Ходить по бассейну, разгребая руками воду.	- упр. «Островки»; - упр. «Нос утонул»; - упр. «Лягушата»; - упр. «Ледокол»; - Игры с игрушками;	«Бегом за мячом», «Щука», «Поезд в тоннель».
9.	Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо, выполнять задания по команде.	Войти в воду самостоятельно. Разойтись в разные стороны, а затем по команде найти свое место.	- упр. «Фонтаны»; - упр. «Цапли»; - упр. «Бегемоты»; - свободное передвижение в воде;	«Веселые брызги», «Солнце и дождик», «Полей себе на голову».
10.	Продолжать знакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытягивать ноги и опустить в воду лицо.	Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди себе пару»; - свободное передвижение в воде;	«Надувайся пузырь», «Рыбки резвятся», «По дороге Петя шел».

*ДЕКАБРЬ*

11.	Учить ориентироваться в пространстве бассейна; продолжать учить не бояться попадания воды на лицо; передвигаться в разных направлениях; развивать координацию движений в воде. Осваивать вдох и выдох.	Войти в воду самостоятельно и окунуться, выполнять все передвижения по бассейну. Вспомнить упр. на задержку дыхания, приседать в воду и выпрыгивать как можно выше.	- упр. «Подуй на воду»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Поймай воду»; - упр. «Зайчики» (выпрыгивать из воды, держась за перекладину); - игры с мячами;	«Переправ а», «Утка и утята», «Рыболов», «Карусели».
12.	Продолжать тренировать детей в задержке дыхания, не бояться воды на лице, и правильно ориентироваться в пространстве бассейна.	Войти в воду самостоятельно, выполнять приседания и выпрыгивания стоя в кругу.	- упр. «Подуем на чай»; - упр. «Мы ребята смелые»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди свой домик»; - свободное плавание;	«Солнышко и дождик», «Кораблик» (с нестандартным оборудованием)

				шнем), «Смелые ребята».
13.	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше. Приседать, опираясь о дно руками и ползать на животе.	- упр. «Догоши меня»; - упр. «Крокодилы»; - упр. «Бегемоты»; - упр. «Рыболов»; - играть и плескаться самостоятельно;	«Сделаем дождик», «Волны на море», «Поезд в тоннель»,
14.	Продолжать учить свободно передвигаться в воде, учить делать выдох в воду; отталкиваться руками и работать ногами как при плавании кроль.	Выполнение упр. на задержку дыхания и упр. на скорость. Стоя в кругу делать хлопки по воде и приседать.	- упр. «Плыви кораблик»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Катер»; - упр. «Найди свой домик»; - свободное передвижение в воде;	«Дождик», «Это самый быстрый», «Переправь», «Волны на море».
15.	Продолжать учить не бояться воды, работать руками и ногами, ориентироваться в пространстве. Продолжать учить, как выполняется выдох в воду.	Ходить по бассейну, выполняя движения рук как при плавании кроль и ногами сидя на дне бассейна. упр. на дыхание.	- упр. «Мельница»; - упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «Спрячемся под воду»; - свободное плавание;	«Найди», «Пловцу», «По дороге Петя шел».

#### ЯНВАРЬ

16.	Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить работать ногами как при плавании кроль. Продолжать закреплять умение делать вдох и выдох в воду.	Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе на лицо. Бегать по бассейну и по команде найти себе пару. Активно выполнять задания.	- упр. «Найди себе пару»; - упр. «Найди свой домик»; - упр. «Какая пара переправится быстрее»; - упр. «Моторная лодка»; - упр. «Полощем белье»; - свободное плавание;	«Веселые брызги», «Карусели», «Спрячемся под воду».
17.	Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливаться, закреплять умение проходить в обруч. Закреплять навык погружаться в воду с головой и задерживать дыхание.	Выполнять передвижения по бассейну стоя, на четвереньках, лежа на животе, на руках и ногах. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. Собирать игрушки со дна бассейна.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Бегемоты»; - упр. «Крабы»; - упр. «Полей на себя»; - упр. «До пяти»; - свободное плавание с игрушками;	«Солнышко и дождик», «Утка и утята», «Смелые ребята»

#### ФЕВРАЛЬ

18.	Продолжать учить передвигаться по дну бассейна парами в разных	Выполнять вращательные движения руками	- упр. «Переправа»; - упр. «Петушок»; - упр. «Крокодилы»;	«Волны на море»,
-----	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------

	направлениях, работать как при плавании кролем, приучать действовать в воде уверенно. Отрабатывать вращательные движения руками.	вперед и назад, а также поочередно. Сидя на дне бассейна опускать лицо в воду. Стоя на одной ноге выполнять другой ногой махи.	- упр. «Фонтаны»; - упр. «Насос»; - упр. «Мельница»; - свободная работа;	«У медведя на бору», «До пяти».
19.	Продолжать учить работать руками как при плавании кролем, учить детей отталкиваться от дна, продолжать делать продолжительный выдох в воду.	Ходить по бассейну в разных направлениях, по сигналу преподавателя погружаться в воду - садиться, ложиться, падать. Отрабатывать движение рук как при плавании кролем.	- упр. «Мельница»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Кто выше прыгнет»; - упр. «Кораблик плывет»; - свободное плавание с игрушками;	«Бегом за мячом», «Волны на море».
20.	Упражняться в работе ногами кролем с подвижной опорой (на груди), ложиться на спину с поддержкой, продолжать учить выдох в воду. Учить всплывать и лежать на воде.	Продолжать выполнять упр. на задержку дыхания. Научиться правильно держать доску. Из положения стоя лечь на воду с вытянутыми руками вперед, держа доску в руках, (перевести игрушку)	- упр. «Плыви игрушка»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Упади в воду»; - упр. «Ляг на спину» (индивидуально); - свободное плавание;	«Торпеды», «Буксир», «Карусели».
21.	Продолжать учить детей делать выдох в воду. Упражнять работать ногами как при плавании кролем, с помощью подвижной опоры, продолжать учить ложиться на воду. Научить выполнять выдох в воду.	Выполнять движение ног кролем на месте и в движении. Стоя в кругу выполнять упр. на задержку дыхания. Сделать вдох и выдох в воду.	- упр. «Капитан грузового судна»; - упр. «Моторная лодка»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Кто быстрее до мяча»; - свободные игры с игрушками;	«Торпеды», «Раздуй айса пузыри», «Переправа».

*МАРТ*

22.	Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, учить делать выдох в воду. Учить принимать безопорное положение в воде, погружаться под воду.	Попробовать ложиться на воду, на грудь и на спину. Выполнять упр. на всплывание, задерживая дыхание.	- упр. «Наду больше пузырей»; - упр. «Мельница»; - упр. «Стрелы»; - упр. «Звездочки»; - упр. «Найди мяч»; - свободное плавание;	«Фонтаны», «Мелы с ребята».
23.	Продолжать учить погружаться под воду с головой, делать продолжительный выдох в воду. Учить детей выполнять скольжение и	Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, доставать игрушки, лежащие на дне, пускать пузыри.	- упр. «Кораблики» (с нестандартным оборудованием); - упр. «Моторная лодка»; - упр. «Пузыри»; - упр. «Медуза»;	«Плывет кораблик» (в парах),

	лежать на воде.		- свободное плавание;	«Торпеды».
24.	Продолжать учить детей принимать безопорное положение в воде, работать руками и ногами как при плавании кролем, делать выдохи в воду.	Стоя, поднимать руки вверх и сволить их над головой, положив ладонку на ладонку. Посмотреть на свои ноги и игрушки через воду.	- упр. «Стрела»; - упр. «Звезда»; - упр. «Веселые пузырьки»; - упр. «Сядь на дно»; - свободная работа;	«Водолазы», «Медуза», «Ледокол».
25.	Учиться принимать безопорное положение с доской, погружаться под воду с открытыми глазами. Закреплять умение работать ногами.	Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Прыгни в воду»; - упр. «Я плыву»; - упр. «Чайник»; - упр. «Лесоруб»; - свободное плавание;	«Сколько на руке пальцев», «Водолазы», «Перепрыга».

#### АПРЕЛЬ

26.	Продолжать учить детей принимать безопорное положение, тоже на спине с доской в руках. Учить работать ногами, делать выдох в воду.	Присесть, сгруппироваться и подтянуть ноги к груди, постараться всплыть. Продолжать работать в парах.	- упр. «Упади в воду»; - упр. «Моторы подки»; - упр. «Попрыгай»; - упр. «Звезда»; - свободная работа;	«Торпеды», «Лягушечки», «Смак», «Прыжки».
27.	Закреплять умения передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду. Продолжать учить принимать безопорное положение на груди и на спине, учить скольжению на воде.	Попробовать полежать на воде, держась руками за перекладину, работая ногами как при плавании кролем. Присесть по команде преподавателя в воду, выполняя различные задания. Отталкиваясь от дна бассейна стараться проскользить как можно дальше.	- упр. «Кружилы на охоте»; - упр. «Звезда»; - упр. «Стрела»; - упр. «Мелкий»; - свободная работа;	«Водолазы», «Фонтаны», «Медведь».
28.	Продолжать учить работать ногами с подвижной опорой, упражняться в выдохе в воду. Учить принимать безопорное положение в воде.	Выполнять скольжение с доской в руках, постепенно подключать движение ног. (или в парах) Упражнения с мячом.	- упр. «Журавенок»; - упр. «Попрыгай»; - упр. «Пузырьки»; - упр. «Догони мяч»; - свободное плавание с игрушками;	«Жараси», «Жулька», «Торпеды», «Волнуется».
29.	Продолжать принимать безопорное положение на воде, переворачиваться с	Выполнять упр. с инвентарем. Работать в парах или с	- упр. «Подни»; - упр. «Винты»; - упр. «Медведь»;	«Цельфины», «Винты».

	грудь на живот и наоборот. Работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	помощью взрослого.	- упр. «Сядь на дно»; - упр. «Звезда»; - свободная работа;	«Морской бой».
--	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	------------------------------------------------------------------	----------------

**МАЙ**

30	Продолжать проходить в обруч, не держась за него руками, погружать лицо в воду. Работать руками как при плавании кролем.	Поиграть с преподавателем- "Делай, как я". Держась за поручень вытянутыми руками, ногами работать как при плавании кролем. ОФП с мячом.	- упр. «Проходы в тоннель»; - упр. «Резвый бичик»; - упр. «Мельница»; - свободное передвижение в воде;	«Карусели», «Раздувайся шарик»
31..	Продолжать учить детей работать ногами с продвижением вперед, скользить на груди (на спине) с подвижной опорой.	Скольжение на груди, отталкиваясь от дна бассейна (от бортика). Работать ногами как при плавании кролем.	- упр. «Стрелочка»; - упр. «Подочка»; - упр. «Фонтанчик»; - упр. «Веселые рыбки»; - свободное плавание;	«Поезд в тоннель». На бассейне «Поплавок»

**Перспективный план работы в старшей группе от 5 до 6 лет**  
**СЕНТЯБРЬ**

№	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	УПРАЖНЕНИЯ ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ	ПО ИГРЫ
1.	Напомнить правила безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой.	Рассказать детям о значении плавания для их здоровья. ОФП на воде. Вспомнить упр. на задержку дыхания, упр. для рук, передвижения в разных направлениях.	- упр. ОФП; - упр. «Доставка в воде»; - упр. «Плыть дальше пробудет под водой»; - свободное плавание;	«Карусели», «Жучок-паучок».
2.	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.	Напомнить правила поведения в воде. Выполнять быстро и точно все задания инструктора.	- упр. «Дерево»; - упр. «Волны»; - упр. «Взрыв»;	«До пяти», «Море волнуется».

ОКТАБРЬ

3	Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад.	Стоя в воде руками делать различные движения в разных направлениях. Приседая, опустить лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду.	- упр. «Переpravы»; - упр. «Веселые ныряи»; - упр. «Стрела»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание;	«Карусели», «Море волнуется».
4	Приучать детей не бояться брызг, ознакомить с движением ног.	Разминка парами. Передвижение по дну бассейна на руках (вперед, назад, боком). ОФП.	- упр. «Переpravы»; - упр. «Крокодилы»; - упр. «Яки»; - упр. «Трабы»; - свободное плавание;	«Караси и карпы», «Водолазы», «Хоровод».
5	Научить погружаться с головой в воду, ознакомить с выдохом.	Зайти прыжком в воду. У бортика выполнять движение ногами как при плавании кролем.	- упр. «Студенцы»; - упр. «Стрела»; - упр. «Веселые ныряи»; - упр. «Поддержи дыхание»; - свободная работа;	«Щука», «Качели», «Море волнуется».
6	Подвести к всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду.	ОФП. Передвижение в воде в разных направлениях. Упр. у бортика для отработки правильного положения туловища в воде, закреплять правильность выполнения упр. на дыхание.	- упр. «Веселые ныряи»; - упр. «Стрела»; - упр. «Улыбка»; - упр. «Бедняки»; - свободное плавание;	«Караси и щука», «Поезд в тоннель».

НОЯБРЬ

7	Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду.	ОФП. Выполнение заданий в движении. Работа в парах, прыжки в воду с бортика.	- упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «Оливковая лягушка»; - упр. «Селенит»; - упр. «Рыбки»; - самостоятельная работа;	«Качели», «Морской бой».
8	Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать правильное движение ног как при плавании кролем.	ОФП. Воспитание таких качеств как смелость, решительность. Упр. для погружения в воду.	- упр. «Взлетел предмет со дна»; - упр. «Качели»; - упр. «Рыбки»; - упр. «Жуки»; - свободное плавание;	«Хоровод», «Мелкие рыбята».
9	Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать отрабатывать движение ног как при плавании	ОФП. Ныряние в обруч, вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему бассейну, выполняя четко	- упр. «Водолазы»; - упр. «Дельфины»; - упр. «Оливковая лягушка»; - свободное плавание;	«Удочка»; «Мозгод».

	кролем.	команды.		
10	Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках.	ОФП. Стоя в парах, присесть погрузиться в воду с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Выполнять упр. В парах.	- упр. «Ласочка»; - упр. «Винтик»; - упр. «Водолаз»; - свободная работа;	«Охотники и утки», «Жучок - паучок».

*ДЕКАБРЬ*

11	Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплывания и лежания на воде.	ОФП. Выполнять выдохи в воду, опершись руками о колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки.	- упр. «Медуза»; - упр. «Водолаз»; - упр. «Водолаз»; - прыжки в воду; - свободная работа;	«Море в тоннель», «У кого больше пузырей».
12	Упражняться в лежании на воде на спине; ознакомиться с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	ОФП. Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребать или делать движения в виде «восьмерки».	- упр. «Медуза»; - упр. «Тоннель»; - упр. «Стрела»; - свободная работа;	«Невод», «На волнах».
13	Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении.	ОФП. Выполнять скольжения, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.	- упр. «Фонтанчик»; - упр. «Спраем, подвешенный»; - свободная работа;	«Хоровод», «Море волнуется».
14	Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди.	ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. Повторить выдох в воду.	- упр. «Медуза»; - упр. «Морская звезда»; - свободная работа;	«Водолазы», «Кораблик».

*ЯНВАРЬ*

15	Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду.	ОФП. В положении сидя выполнять выдох в воду. Работать ногами как при кроле, держась руками за бортик.	- упр. «Ласочка»; - упр. «Фонтанчик»; - прыжки в воду; - свободная работа;	«Найди утку», «Море волнуется».
16	Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, ознакомить с положением пловца. (на груди, на спине)	ОФП. Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться принять	- упр. «Лукер»; - упр. «Винтик»; - упр. «Тоннель»; - свободная работа;	«Невод», «Резьбочки».

		позу пловца.		
17	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем.	ОФП. Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами.	- упр. «Пасока»; - упр. «Медуза»; - упр. «Ползавику»; - свободная работа	«Лесная прогулка», «Водоворот».
18	Разучивать скольжение на спине (с опорой, без опоры)	ОФП. Бегать по воде в разных направлениях, по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой.	- упр. «Медвежонок»; - упр. «Ползавику»; - упр. «Найти предмет со дна»; - свободная работа	«Хоровод», «Поезд в тоннеле».

ФЕВРАЛЬ

19	Учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры.	ОФП. Выполнять скольжения на груди, на спине с подводящей опорой и без опоры. Повторить выдохи в воду.	- упр. «Бережок»; - упр. «Ползавику на спине» переворот в воде; - упр. «Ползавику»; - свободная работа	«Удочка», «Караси и караси».
20	Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении.	ОФП. Из положения стоя ноги врозь, слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками.	- упр. «Ползавику»; - упр. «Ползавику»; - упр. «Ползавику»; - свободная работа	«Гонки дельфинов», «Ползавику»
21	Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди.	ОФП. Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры.	- упр. «Ползавику»; - упр. «Ползавику»; - упр. «Ползавику»; - свободная работа	«Хоровод», «Ползавику»
22	Продолжать закреплять умение прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна.	ОФП. Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде.	- упр. «Старт»; - упр. «Ползавику»; - упр. «Ползавику»; - свободная работа	«Караси и караси», «Удочка».

МАРТ

23	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног.	ОФП. Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении.	- упр. «Ползавику»; - упр. «Ползавику»; - упр. «Ползавику»; - свободная работа	«Поезд», «Ползавику с соплаком».
24	Упражняться в	ОФП. Выполнять	- упр. «Старт»	«Найди

	скольжении на груди и на спине.	движения ногами и руками как при кроле. Зайти в воду прыжком.	- упр. «... дальше»; - упр. «...»; - свободный плавание	«Хоровод».
25	Упражняться в плавании на груди и на спине с подводящей опорой и без нее.	ОФП. Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с различными предметами в руках.	- упр. «...»; - упр. «...»; - упр. «...»; - свободный плавание	«Удочка», «Я плыву».
26	Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине.	ОФП. Повторить движение ногами, как при плавании кролем на полу (исправить ошибки). Продолжать входить в воду прыжком.	- упр. «...»; - упр. «...»; - упр. «...»; - свободный плавание	«Ловушки», «Невод».

**АПРЕЛЬ**

27	Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений.	ОФП. Сидя на полу в упоре, выполнять движения ногами как при плавании стилем кроль, (в воде) Вход в воду прыжком.	- упр. «...»; - упр. «...»; - упр. «...»; - упр. «...»; - свободный плавание	«Караси и карпы», «Найди мишурку» (под водой)
28	Продолжать учить координационным возможностям в воде (движению рук и ног).	ОФП. Учиться выполнять задания в скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания брасс. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).	- упр. «...»; - упр. «...»; - упр. «...»; - упр. «...»; - свободный плавание	«Рыбак и рыбка», «Удочка».
29	Упражняться в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине.	ОФП. Отработка движений рук попеременно, поочередно вперед-назад. Вход в воду прыжком.	- упр. «...»; - упр. «...»; - упр. «...»; - свободный плавание	«Ловушки с мячом», «Охотник».
30	Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду.	ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без).	- упр. «...»; - упр. «...»; - упр. «...»; - свободный плавание	«Хоровод», «Невод».

МАЙ

31	Упражняться в нырянии, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине.	ОФП. Отработка движений рук попеременно, поочередно вперед-назад.	- упр. «Полет»; - упр. «Игра в мяч»; - свободное плавание.	«Садит», «Белые медведи».
32	Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине).	ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без).	- упр. «Полет»; - упр. «Игра в мяч»; - свободное плавание.	«Пловод».
33	Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду.	ОФП. Отработка движений рук попеременно.	- упр. «Сидит»; - упр. «Насит»; - свободное плавание.	«Хоровод»
34	Закрепление техники «кроль на груди», «кроль на спине».	ОФП. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).	- упр. «Полет»; - упр. «Игра в мяч»; - свободное плавание.	«Рыбак и рыбка»

Перспективный план работы в подготовительной группе детей 3-5 лет  
СЕНТЯБРЬ

№	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	УПРАЖНЕНИЯ	ПО	ИГРЫ
1.	Напомнить правила безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой.	Рассказать детям о значении плавания для их здоровья. ОФП на воде. Вспомнить упр. на задержку дыхания, упр. для рук, передвижения в разных направлениях.	- упр. «Сидит»; - упр. «Игра в мяч»; - упр. «Полет»; - упр. «Насит»; - свободное плавание.	«Сидит»	«Карусели», «Хоровод», «Плывочка».
2.	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.	Напомнить правила поведения в воде. Выполнять быстро и точно все задания инструктора.	- упр. «Сидит»; - упр. «Игра в мяч»; - упр. «Полет»; - упр. «Насит»; - свободное плавание.	«Сидит»	«До пяти», «Море волнуется».

ОКТАБРЬ

3	Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад.	Стоя в воде руками делать различные движения в разных направлениях. Приседая, опустить лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду.	- упр. «Сидит»; - упр. «Игра в мяч»; - упр. «Полет»; - упр. «Насит»; - свободное плавание.	«Сидит»	«Карусели», «Хоровод», «Плывочка», «Море волнуется».
---	--------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	---------------------------------------------------------------

4	Приучать детей не бояться брызг, ознакомить с движением ног.	Разминка парами. Передвижение по дну бассейна на руках (вперед, назад, боком). ОФП.	- упр. «Крестик»; - упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - упр. «Крестик»; - свободное плавание;	«Гарси и карни», «Водолазы», «Хоровод».
5	Научить погружаться с головой в воду, ознакомить с выдохом.	Зайти прыжком в воду. У бортика выполнять движение ногами как при плавании кролем.	- упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - свободное плавание;	«Дуны», «Морские», «Море волнуется».
6	Подвести к всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду.	ОФП. Передвижение в воде в разных направлениях. Упр. у бортика для отработки правильного положения туловища в воде, закреплять правильность выполнения упр. на дыхание.	- упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - свободное плавание;	«Гарси и шука», «Поезд в тоннель».

### НОЯБРЬ

7	Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду.	ОФП. Выполнение заданий в движении. Работа в парах, прыжки в воду с бортика.	- упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - свободное плавание;	«Качели», «Морской», «Поезд».
8	Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать правильное движение ног как при плавании кролем.	ОФП. Воспитание таких качеств характера как смелость, решительность. Упр. для погружения в воду.	- упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - свободное плавание;	«Хоровод», «Мелкие», «Поезд».
9	Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать отрабатывать движение ног как при плавании кролем.	ОФП. Нырание в обруч, вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему бассейну, выполняя четко команды.	- упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - свободное плавание;	«Уточка»; «Поезд».
10	Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках.	ОФП. Стоя в парах, присесть погрузиться в воду с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Выполнять упр. В парах.	- упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - свободное плавание;	«Охотники и утки», «Гузок - мячик».

### ДЕКАБРЬ

11	Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплытия и	ОФП. Выполнять выдох в воду, опершись руками о	- упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - упр. «Крестик»; - упр. «Работа»; - свободное плавание;	«Поезд в тоннель», «Уточка».
----	---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

	лежания на воде.	колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки.	- упр. «...» - упр. «...»	«Большая пузырей».
12	Упражняться в лежании на воде на спине; ознакомиться с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	ОФП. Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребать или делать движения в виде «восьмерки».	- упр. «...» - упр. «...» - упр. «...» - упр. «...»	«Невод», «На букву ре».
13	Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении.	ОФП. Выполнять скольжения, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.	- упр. «...» - упр. «...» - упр. «...»	«Хоровод», «Море волнуется»
14	Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди.	ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. Повторить выдох в воду.	- упр. «...» - упр. «...» - упр. «...»	«Водолазы», «Кораблик».

**ЯНВАРЬ**

15	Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду.	ОФП. В положении сидя выполнять выдох в воду. Работать ногами как при кроле, держась руками за бортик.	- упр. «...» - упр. «...» - упр. «...» - упр. «...»	«Найди клад», «Море пузыряется».
16	Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, ознакомить с положением пловца. (на груди, на спине)	ОФП. Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться принять позу пловца.	- упр. «...» - упр. «...» - упр. «...» - упр. «...»	«Невод», «Звоночки».
17	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем.	ОФП. Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами.	- упр. «...» - упр. «...» - упр. «...» - упр. «...»	«Лесная прогулка», «Парашют».
18	Разучивать скольжение на спине (с опорой, без опоры)	ОФП. Бегать по воде в разных направлениях, по	- упр. «...» - упр. «...» - упр. «...»	«Хоровод», «Невод в тоннель».

		сигналу упасть в воду и погрузиться с головой.	со... - с...		
--	--	------------------------------------------------	-----------------	--	--

ФЕВРАЛЬ

19	Учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры.	ОФП. Выполнять скольжения на груди, на спине с подводной опорой и без опоры. Повторить выдохи в воду.	- упр. «С...»; - упр. «...»; пер...; - упр...; - св...	на спине	«Удочка», «Караси и карпы».
20	Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводной опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении.	ОФП. Из положения стоя ноги врозь, слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками.	- упр. «Г...»; - упр. «Г...»; - упр. «Г...»; - св...		«Гонки дельфинов», «Пятнашки».
21	Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди.	ОФП. Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры.	- упр. «Г...»; - упр. «Г...»; - упр. «Г...»; - св...		«Хоровод», «Смотники и утки».
22	Продолжать закреплять умение прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна.	ОФП. Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде.	- упр. «С...»; - упр. «Б...»; - упр. «Б...»; - св...		«Караси и карпы», «Удочка».

МАРТ

23	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног.	ОФП. Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении.	- упр. «Г...»; - упр. «Г...»; - упр. «Г...»; - св...		«Мевод», «...», «...».
24	Упражняться в скольжении на груди и на спине.	ОФП. Выполнять движения ногами и руками как при кроле. Зайти в воду прыжком.	- упр. «Г...»; - упр. «Г...»; - упр. «Г...»; - св...		«Найди клад», «Хоровод».
25	Упражняться в плавании на груди и на спине с подводной опорой и без нее.	ОФП. Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с различными предметами в руках.	- упр. «Г...»; - упр. «Г...»; - упр. «Г...»; - св...		«Удочка», «Плыву».
26	Упражняться в отталкивании и скольжении на спине,	ОФП. Повторить движение ногами, как при плавании кролем	- упр. «Г...»; - упр. «Г...»; - упр. «Г...»; - св...		«Удочка», «Плыву».

	закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине.	на полу (исправить ошибки). Продолжать входить в воду прыжком.	-свободная работа	
--	---------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------	--

**АПРЕЛЬ**

27	Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений.	ОФП. Сидя на полу в упоре, выполнять движения ногами как при плавании стилем кроль, (в воде) Вход в воду прыжком.	- упр. «Болотная» - упр. «Серебряная» - упр. «Водяной» - упр. «Качели» - упр. «Против ветра»; -свободная работа	«Караси и карпы», «Палтус» «Морской конек» (с мячом)
28	Продолжать учить координационным возможностям в воде (движению рук и ног).	ОФП. Учиться выполнять задания в скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания брасс. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).	- упр. «Сильный ветер» - упр. «Сильный ветер» (на спине); - упр. «Болотная» - упр. «Серебряная» -свободная работа	«Рыбак и рыбка», «Уточка».
29	Упражняться в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине.	ОФП. Отработка движений рук попеременно, поочередно вперед-назад. Вход в воду прыжком.	- упр. «Болотная» - упр. «Болотная» - упр. «Болотная» - упр. «Болотная»	«Ловушки с мячом», «Охотник».
30	Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду.	ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без).	- упр. «Болотная» - упр. «Болотная» - упр. «Болотная» -свободная работа (с подводной опорой)	«Морской конек» (с мячом), «Уточка».

**МАЙ**

31	Упражняться в нырянии, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине.	ОФП. Отработка движений рук попеременно, поочередно вперед-назад.	- упр. «Болотная» - упр. «Болотная» -свободная работа	«Салки», «Белые медведи» (с мячом)
32	Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине).	ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без).	- упр. «Болотная» - упр. «Болотная» -свободная работа	«Морской конек» (с мячом), «Уточка».
33	Выполнение гребковых	ОФП. Отработка	- упр. «Болотная»	«Салки»

	движений рук в сочетании с выдохом в воду.	движений рук попеременно.	спине); - упр. «Пловец»; - св. «Одна рука».	
34	Закрепление техники «кроль на груди», «кроль на спине».	ОФП. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).	- упр. «Кто дай»; - упр. «Моторная лодка»; - св. «Одна рука».	«Рыбак и рыбка».

### 2.3. ДИАГНОСТИКА ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Для отслеживания результативности своей работы с детьми важно умение, правильности применения средств и методов физического воспитания, умение проводить качественный педагогический контроль. Проверка и оценка овладения детьми плавательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательного педагогического процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей.

**Цель** – определение уровней плавательной способности, уровня подготовленности плавательных умений и навыков.

**Задачи:**

- Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей;
- Определение стратегических задач по обучению плавательным умениям и навыкам;
- Планирование индивидуальной работы с детьми по развитию плавательных умений и навыков;
- Анализ динамики уровня освоения плавательных умений и навыков.

**Методические рекомендации:**

1. Сроки проведения:

- начальная - октябрь;
- заключительная - май.

2. Для выполнения каждого упражнения дается одна попытка. Повторно можно давать только в случае явно неудачной первой.

3. На основании результатов диагностики определяется уровень готовности:
  - «Готов» - ребенок выполнил все нормативы или не выполнил 1-2 норматива;
  - «Условно готов» - ребенок не выполнил 2-3 норматива;
  - «Не готов» - ребенок не выполнил 4 и более нормативов.

После начальной диагностики инструктор по плаванию составляет свой отчет, составляет коррекционный план на 1-ое полугодие, чтобы ребенок стал плавать еще лучше, потом на 2-ое полугодие. В конце года проводится контрольная диагностика, где сравниваются результаты на начало и на конец года. В отчете указывается процент.

Задача инструктора своевременно выявить детей с проблемами в обучении, чтобы помочь им овладеть плавательными навыками и умениями. Для этого используется дифференцированный подход.

Разработаны диагностические бланки с тестовыми заданиями для определения скоростно-силовых, качеств дошкольников:

#### 2 младшая группа

Свободное передвижение по дну бассейна ( ходьба , бег, прыжки)	Выдохи в воду	Погружение головы	Доставание игрушек со дна
----------------------------------------------------------------	---------------	-------------------	---------------------------

**Средняя группа**

Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна	Звезда на груди	Доставание игрушки со дна
---------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------	---------------------------

**Старшая группа**

Доставание игрушек со дна	Звезда на груди	Звезда на спине	Поплавок	Кроль на груди
---------------------------	-----------------	-----------------	----------	----------------

**Подготовительная группа**

Звезда на груди	Звезда на спине	Поплавок	Скольжение на груди с работой ног	Кроль на спине
-----------------	-----------------	----------	-----------------------------------	----------------