

Обсужден и рекомендовано  
педагогическим советом ЧУ ОО ЦО  
«АСПЕКТ» от «27» августа 2019 г.

Утверждаю:  
Генеральный директор ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»  
Юдичева И.К.  
Приказ № 97 от 28.08.2019



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по плаванию  
инструктора по физической культуре  
на 2019-2020 учебный год.**

**Возраст обучающихся от 3 до 7 лет  
Срок реализации программы 1 год**

**Инструктор по физической культуре  
Куряткова Анна Владимировна**

г. Санкт-Петербург  
2019

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ**

1.1. Пояснительная записка.	3 стр.
1.2. Цели и задачи программы.	4 стр.
1.3. Принципы реализации рабочей программы.	5 стр.
1.4. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет.	5 стр.
1.5. Планируемые результаты реализации программы	8 стр.

### **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ**

2.1. Перспективный план.	10 стр.
2.2. Календарно-тематическое планирование.	12 стр.
2.3. Взаимодействие с педагогами и родителями.	17 стр.

### **РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

3.1. График проведения занятий в бассейне.	18 стр.
3.2. Материально-техническое оснащение бассейна.	20 стр.
3.3. Учебно-методическое обеспечение. Список используемой литературы	
	21 стр.

### **ПРИЛОЖЕНИЯ:**

Санитарно- гигиенические условия проведения НОД по плаванию.	23 стр.
Педагогическая диагностика.	24 стр.
Игры и упражнения для обучения воспитанников в разных возрастных группах.	27 стр.

## РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ.

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма - одна из основных задач современного общества. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, а также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Рабочая программа по плаванию для детей от 3 до 7 лет создана на 2019-2020 учебный год и разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования («Путь к успеху», с приоритетным осуществлением билингвистических принципов дошкольного образования, далее – Программа), которая является документом, представляющим модель образовательного процесса ЧУ ОО ЦО «Аспект»

#### **Нормативные документы для разработки рабочей программы:**

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования

Рабочая программа по обучению дошкольников плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с «Программой обучения детей плаванию в детском саду», под редакцией Е.К Вороновой, «Обучение плаванию», под ред. Т. Осокиной, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

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. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

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

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Занятия проводятся в течение года 1 раз в неделю: 15 мин.- в младшей, 20мин.- в средней, 25мин.- в старшой, 30мин.- в подготовительной группе.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

## 1.2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

**Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному плаванию «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 косно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

**Воспитательные:**

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

### **1.3. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:**

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип развивающего образования.
3. Принцип научной обоснованности и практической применимости.
4. Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.
5. Принцип интеграции.
6. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.
7. Принцип индивидуализации процесса обучения.
8. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
9. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
10. Принцип сознательности и активности.
11. Принцип наглядности.

### **1.4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ.**

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила.

Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС). Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием.

Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках.

Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

Плавательные движения дошкольник совершают при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3- 5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо

приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат.

Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы.

Большая динамическая работа ног при плавании в безопасном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тую подвижности суставов и различных последствий полиомиелита.

Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуально.

### **Первый год обучения.**

#### **2 младшая группа.**

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры на воде, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т. д; бег: в произвольном и заданном направлениях, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д.; прыжки: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплыть, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

### **Второй год обучения.**

#### **Средняя группа.**

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды(всплыть, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию, уделяется большое внимание формированию правильных навыков. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

### **Третий год обучения.**

#### **Старшая группа.**

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

### **Четвёртый год обучения.**

#### **Подготовительная группа.**

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных

способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность,держанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников

уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИЙ ПРОГРАММЫ.

Согласно пункту 3.2.3 ФГОС дошкольного образования «...при реализации программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой детей».

### **Вторая младшая группа.**

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.

- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).

- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.

- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.

- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.

- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

- Пытаться скользить по поверхности воды.

### **Средняя группа.**

- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза». К концу года дети могут.

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

- Бегать парами.

- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

- Делать попытку доставать предметы со дна.

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

### **Старшая группа.**

К концу года дети могут.

- 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 дальше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
  - Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской
  - Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
  - Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
  - Выполнять упражнение «Поплавок».
- Выполнять упражнение «Поплавок».

### **Подготовительная группа.**

К концу года дети могут.

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ.

### 2.1. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН.

#### 1 год обучения

( младшая группа 3-4 года)

##### Задачи:

1) способствовать уменьшению периода адаптации к воде; 2) обучить опусканию лица в воду; 3) обучить различным видам передвижения в воде; 4) способствовать формированию навыков личной гигиены; 5) способствовать воспитанию самостоятельности; 6) способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

##### Ожидаемые результаты:

1) уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами; 2) уметь опускать лицо в воду; 3) уметь делать выдох в воду; 4) погружаться в воду у опоры с головой.

Во время выполнения упражнений, направленных на освоение движений ног, рук, согласования работы ног и дыхания, плавания облегченными способами на груди и на спине в полной координации необходимо обучать детей структуре данного движения. Не требовать технических правильного выполнения, так как основная цель - укрепление здоровья, разнообразие двигательной активности, овладение жизненно необходимым навыком, а не выполнение технических элементов способов плавания. Детям, на наш взгляд, необходимо давать возможность плавать как им удобно, чтобы они получали удовольствие от самого движения в воде.

Если по какой-либо причине занятия на воде не проводятся, то после перерыва, желательно, вернуться на 1-2 занятия назад. При освоении предложенного материала за более короткий промежуток времени, следует задания усложнить (изменить условия выполнения, темп или начать осваивать материал следующего блока).

Детям, которые боятся воды, плохо осваивают упражнения на опускания лица в воду, лежание и всплывания, предложить выполнять эти упражнения в домашних условиях (во время купания в ванной) [под контролем взрослых]. При освоении упражнений следует избегать большого количества команд и подсчетов. Упражнения для освоения с водой составляются на основе сюжетных образов. Занятия должны приносить не только ощущимую пользу, но и доставлять детям радость. Поэтому в конце занятия обязательно свободное купание. В это время можно проводить индивидуальную работу с 1-2 детьми (которые отстают – из-за боязни, пропусков по болезни или работа с более подготовленными детьми). Если ребенок по каким-либо причинам отказывается выполнять то или иное упражнение – не настаивать и не требовать его выполнения.

По возможности избегать наказаний за шалости в воде, стараться предупреждать их, иначе это может вызвать отрицательное отношение к занятиям. На первом занятии провести беседу о правилах поведения в бассейне и на воде. Требовать их неукоснительного выполнения. Создать такие условия, чтобы дети, которые боятся воды, на занятия ходили с удовольствием и без страха.

Выполнение контрольных нормативов проводится в ходе педагогических наблюдений.

## **II год обучения** **(средняя группа 4 – 5 лет)**

### **Задачи:**

1) обучить выполнению лежания на груди и на спине; 2) обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо); 3) обучить умению открывать глаза в воде; 4) обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; 5) содействовать формированию правильной осанки; 6) способствовать воспитанию смелости и решительности.

### **Ожидаемый результат:**

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

## **III год обучения** **(старшая группа 5-6 лет)**

### **Задачи:**

1) обучить выполнению многократных выдохов в воду; 2) обучить скольжению на груди и на спине; 3) совершенствовать движения ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; 4) обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами; 5) способствовать формированию правильной осанки; 6) содействовать развитию координационных способностей.

### **Ожидаемый результат:**

1) уметь выполнять многократные выдохи в воду – 3-4 раза подряд; 2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды); 3) уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 7-9 метра.

## **IV год обучения** **(подготовительная к школе группа 6 - 7 лет)**

### **Задачи:**

1) обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине; 2) совершенствовать технику плавания выбранным способом; 3) способствовать закаливанию организма детей; 4) содействовать формированию правильной осанки; 5) способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

### **Ожидаемый результат:**

1) уметь выполнять многократные выдохи в воду – 6-8 раза подряд; 2) уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 15-18 метров; 3) уметь проныривать под водой небольшое расстояние – 1,5-2 метра.

## 2.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

младшая группа

месяц	задачи	кол-во занятий
октябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	1 3
ноябрь	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	3 2
декабрь	1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1 2 1
январь	1.Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1 1 1
февраль	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и воде). 3. Обучать вдоху и выдоху в воду	2 1 1
март	1. Обучать вдоху и выдоху в воду. 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1 1 2
апрель	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2.Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 2
май	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать всплыvанию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1 1 2

июнь	1. Обучать всплыvанию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на сушке и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков.	1 2 1
------	--	-------------

### средняя группа

месяц	задачи	кол-во занятий
октябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	1 3
ноябрь	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому	1 2 1
декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать всплыvанию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1 1 1 1
январь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на сушке и в воде). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на сушке и в воде). 4. Обучать всплыvанию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1 1 1 1

февраль	1.Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1 1 1 1
март	1. Обучать всплыvанию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок», «Стрелочка»). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1 2 1
апрель	1. Обучать всплыvанию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1 1 2
май	1.Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать всплыvанию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1 2 1
июнь	1. Обучать всплыvанию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков.	1 2 1

### старшая группа

месяц	задачи	кол-во занятий
октябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, напомнить о технике безопасности и правилах поведения в бассейне. 2. Обучать передвижениям в воде различными способами. 3. Выдох в воду, погружение в воду с головой.	1 2 1

ноябрь	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на сухе и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1 1 2
декабрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на сухе и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1 1 2
январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на сухе и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2 1 1
февраль	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на сухе и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	1 2 1
март	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на сухе и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	1 1 2
апрель	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на сухе и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	1 1 2

май	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на сухе и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	1 2 1
июнь	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков	1 2 1

**подготовительная группа**

<b>месяц</b>	<b>задачи</b>	<b>кол-во занятий</b>
октябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания, технике безопасности и правилах поведения в бассейне. 2. Закрепление приобретённых навыков	2 2
ноябрь	1.Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди. 4. Закрепление способа плавания «кроль» на спине.	1 1 1 1
декабрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1 2 1
январь	1.Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1 2 1
февраль	1.Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1 1 2
март	1.Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1 1 2

апрель	1.Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1 1 2
май	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1 1 2
июнь	1. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине. 2. Контроль приобретённых навыков	3 1

## 2.3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЕДАГОГАМИ И РОДИТЕЛЯМИ.

### **Формы взаимодействия с родителями:**

- Консультации;
- Выступления на родительских собраниях на группах;
- Оформление информационных листков на группах;
- Участие в родительском клубе «Экология души».

### **Темы выступлений :**

- 1.Поддержание интереса к физической культуре и спорту к плаванию. Советы доктора Айболита.
2. «Чтобы ребёнок рос здоровым». Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей.
- 3.«Культура поведения: правила и привычки», «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
4. Мастер-классы. Овладение практическими навыками закаливания детей в домашней обстановке «Секреты Ильи Муромца».
- 5.Достижение позитивной открытости по отношению к родителям: «Здоровый ребенок - счастливая семья», «Азбука здоровья», «Традиции здоровья в нашей семье».
- 6.«Знакомим с ФГОС дошкольного образования», «Актуальные проблемы дошкольного образования», «Физическая и психологическая готовность ребенка к обучению в школе».

## РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

### 3.1. ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ.

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

**Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года**

**Таблица 1**

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Младшая	2(3)	4-5	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2(3)	4	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2(3)	3-4	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	2-3	От 25 до 30	От 50 до 60

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

*Таблица 2*

Возрастная группа	Количество занятий	
	в неделю	в год
младшая	1	36
Средняя	1	36
Старшая	1	36
Подготовительная к школе	1	36

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

*Таблица 3*

Возрастная группа	Количество мероприятий		Продолжительность мероприятия	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	1 раз в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	1 раз в год	25-30 мин	до 50 мин
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	1 раз в год	40 мин	до 50 мин

## График занятий в бассейне на 2019-2020г.

	коричн гр.млад	серая гр. сред.	фиолет. гр.сред.	красная гр.стар ш.	белая гр.стар ш.	зеленая гр.стар ш.	желтая гр.подг т.	оранж. гр.подг т.
пн •						13:30- 15:00		
вт.							13:30- 15:00	
ср.					13:30- 15:00			
чт.			11:30- 13:00	15:10- 16:40				13:30- 15:00
пт •								

### 3.2.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ БАССЕЙНА.

Используемое на занятиях оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

**В бассейне имеется инвентарь и оборудование:**

**1.Для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:**

- нудлс 3шт;
- плавательные доски 8шт;
- надувной круг;
- спасательные пояса 3шт.

**2.Для наиболее эффективной организации занятий:**

- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- плавающие игрушки;
- мячи разного размера;
- обручи.

### 3.3.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.
2. Котляров, А. Д. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении: учебное пособие. – 3-е изд., доп. / А. Д. Котляров,  
Г. Л. Котлярова. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 100 с.
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. – (Синяя птица).
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с. (Растим детей здоровыми).

Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.

Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).

Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М., 2005.-143с.

Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.

Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993

Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).

Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.

Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.

Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).

Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

### Санитарно-гигиенические условия проведения НОД.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

освещенные и проветриваемые помещения;

ежедневная смена воды;

текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

### *Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе*

Таблица 5

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

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

### **Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)**

#### **Мониторинг освоения образовательной области**

##### **«Физическое развитие» (плавание)**

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Основные методы сбора информации о ребенке:

- систематическое наблюдение;
- составление карты наблюдения, в которой перечисляются навыки и умения (ключевые компетентности);
- беседы с родителями, анкеты, опросники;
- общение со специалистами (психолог, предметник, врач логопед);
- беседы и интервью с ребенком с использованием открытых вопросов, получение ответов от детей;
- рассказы детей;
- фотографии;
- портфолио, или «Папки достижений».

Карта освоения образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

#### **Вторая младшая группа.**

1. Погружать лицо и голову в воду
2. Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
3. Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
4. Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
6. Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
7. Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
8. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

9. Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.  
 10. Пытаться скользить по поверхности воды.

№	Ф.И. ребенка	Отметка о результате («+» - умеет; »-« не умеет)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Средняя группа.

1. Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
2. Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
3. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
4. Бегать парами.
5. Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
6. Делать попытку доставать предметы со дна.
7. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
8. Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
9. Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
10. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

№	Ф.И. ребенка	Отметка о результате («+» - умеет; »-« не умеет)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Старшая группа.

1. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
2. Бегать парами.
3. Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
4. Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
6. Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
7. Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.

8. Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
9. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
10. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
11. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
12. Выполнять упражнение «Поплавок».

№	Ф.И. ребенка	Отметка о результате («+» - умеет; »-« не умеет)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

#### Подготовительная группа.

1. Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
2. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
3. Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
4. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
5. 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
6. Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
7. Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
8. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
9. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
10. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
11. Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
12. Пытаться плавать способом на груди и на спине.

№	Ф.И. ребенка	Отметка о результате («+» - умеет; »-« не умеет)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

### **Игры и упражнения для обучения воспитанников плаванию в разных возрастных группах.**

#### **Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию во 2 младшей группе.**

- Спуск в бассейн с поддержкой и без.
- Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.
- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.
- Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.
- Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).
- Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.
- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.
- Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Гишина», «Уточки моют носик» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).
- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.
- Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).
- Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...
- Скользжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках), на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.
- Игры на освоение навыка скользжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

#### **Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в средней группе.**

- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).
- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.
- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.
- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.
- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный) .
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду? », «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног) .
- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде) .
- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).
- Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).
- Скользжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.
- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды)
- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

#### **Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в старшей группе.**

- Спуск в воду с погружением, с подныриванием под обруч, со скольжением в обруч и т. д.
- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.
- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противходом, «змейкой», в полуприседе и др.
- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
- Передвижения прыжками: выпрыгвая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте») .
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.
- Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
- Скользжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попаременно, разнонаправленные и односторонние движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).
- Скользжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.
  - Прыжки в воду: из положения стоя («падающая звезда», «бабочка») ; в группировке («мячик», «рыба – шар») ;
  - Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».
- Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

### **Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в подготовительной группе.**

- Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду и др.
  - Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.
  - Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».
  - Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.
  - Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.
  - Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку») ; проходить в тоннель и др.
  - Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».