

Принята на
Педагогическом совете
«31 августа» 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детского сада № 66
Г.Н. Зайцева
Приказ № 73
от «01» сентября 2022 г.

Рабочая программа по образовательной области
«Физическое развитие»
(обучение плаванию в детском саду)
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
Киселевского городского округа
детского сада № 66 комбинированного вида
на 2022-2023 учебный год

Автор - составитель:
инструктор по физической культуре
Штриккер Олеся Александровна

Срок реализации – 4 года

Киселевский городской округ 2022

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к реализации программы	4
1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения программы воспитанниками.....	12
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях).....	21
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Образовательная область «Физическое развитие» обучение плаванию.....	35
2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей.....	37
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	41
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	42
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	44
2.7. Иные характеристики содержания программы.....	46
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	50
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	50
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	52
3.3. Режим дня.....	52
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	55
3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	56
Краткая презентация	58

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Киселевского городского округа детского сада № 66 комбинированного вида на 2022-2023 учебный год (далее – Рабочая программа), является частью основной образовательной программы детского сада. Составлена на основе парциальной программы Осокина Т.И. «Обучение плавания в детском саду», в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИИ» 2.4.3049-13);
- Устав ДОУ.

Рабочая программа спроектирована с учетом особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников, опирается на концептуальные положения комплексной программы «Радуга».

Рабочая программа сформирована, как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования: цель, задачи, объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования

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

Реализуемая рабочая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

В рабочей программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения опыта - освоение водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребёнка.

1.2 Цель и задачи

Цель: научить всех детей свободно, без боязни передвигаться в воде, держаться на поверхности, обучить детей техническим навыкам плавания, создать благоприятные условия для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Формировать основные навыки плавания, развивать физические качества - ловкость, быстрота, выносливость, сила и нравственно волевые качества - смелость, настойчивость, уверенность в себе;
2. Способствовать оздоровлению детского организма, совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков, воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3 Принципы и подходы к реализации программы

Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС:

1. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что

происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.
3. Уважение личности ребенка.
4. Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Основные принципы дошкольного образования:

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Сотрудничество ДОУ с семьей.
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Характеристики воспитанников: возрастные особенности

Первый год обучения (3-4 года)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение

мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Второй год обучения (4-5 лет)

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

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

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

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

Третий год обучения (5-6 лет)

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенное (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Четвертый год обучения (6-7 лет)

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

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

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Характеристика возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста компенсирующей направленности (5-7 лет)

Дошкольники с ОНР - это дети с поражением центральной нервной системы (или проявлениями перинатальной энцефалопатии), что обуславливает частое сочетание у них стойкого речевого расстройства с различными особенностями психической деятельности. Учитывая положение о тесной связи развития мышления и речи (Л. С. Выготский), можно сказать, что интеллектуальное развитие ребенка в известной мере зависит от состояния его речи. Системный речевой дефект часто приводит к возникновению вторичных отклонений в умственном развитии, к своеобразному формированию психики.

Для детей с ОНР характерна:

- незрелость сложность форм поведения, недостатки целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, нарушенной

работоспособности, энцефалопатических расстройств;

- эмоционально-волевая незрелость, выраженная в несамостоятельности, повышенной внушаемости, беспечности, преобладании игровых интересов;
- недоразвитие межличностных компонентов;
- низкая устойчивость нервной системы к умственным и физическим нагрузкам;
- неустойчивость эмоционального тонуса, характеризующегося резкой сменой настроения, плаксивостью, склонностью к апатии;
- гипердинамический синдром, выраженный в общей двигательной расторможенности, повышенной возбудимости, импульсивностью поступков.

Кроме того, у детей с ОНР наблюдается неустойчивость внимания, снижение вербальной памяти и продуктивности запоминания, отставание в развитии словесно-логического мышления.

Перечисленные особенности ведут к неумению вовремя включаться в учебно-игровую деятельность или переключиться с одного объекта на другой.

У значительной части детей наблюдается двигательная недостаточность, которая выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижение скорости и ловкости их выполнения.

Наибольшие трудности возникают при выполнении движений по словесной инструкции, особенно многоступенчатой.

Дети, в отличие от сверстников с нормальным речевым развитием, затрудняются в точном воспроизведении задания по пространственно-временным понятиям, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания.

У детей с ОНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики. Это проявляется, прежде всего, в недостаточной ловкости пальцев рук и координации движений (например, при застегивании, расстегивании, шнуровке, завязывании и т.д.).

**Особенности организации образовательного процесса в
плавательном бассейне
Первый год обучения
II 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 только по разрешению, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу окунаться, не наталкиваться друг на

друга, 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 с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика бассейна, на носках, по кругу и т.д. Упражнения в беге: бегать в произвольном направлении, в заданном направлении высоко поднимая колени, убегать и догонять и т.д. Упражнения в прыжках: на двух ногах на месте с поддержкой взрослого, продвигаясь вперёд, прыгать в длину с места, подпрыгивать и падать в воду.

Дети должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) в течении непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, также дети должны научиться самостоятельно выполнять вдох –выдох несколько раз.

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.

С учётом основных задач обучения плаванию включаются на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега, прыжков (усложняя упражнения по мере усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы, переключки ребят, с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений и игр, их интенсивность увеличиваются по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова.

В средней группе обучение нацелено на формирование у детей умения лежать, всплывать и скользить, правильно дышать и открывать глаза в воде, используя разнообразные игры, подготовительные и подводные 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 большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков.

Третий год обучения

Старшая группа

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Прилагаются старания, чтобы дети овладели техникой плавания 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, приобретённых на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится в бассейне с детьми 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 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 на груди и спине в общих чертах.

В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Если ребёнок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остаётся прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения.

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 ребёнка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребёнка к воде, (наблюдение за ребёнком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения программы воспитанниками

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально- нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

II младшая группа

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик»
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопасном положении.

Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

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

Старшая группа.

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

К концу года дети должны уметь:

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

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны,

наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

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

Планируемые результаты как ориентиры освоения программы воспитанниками компенсирующей направленности

К 5-7 годам дошкольники с ОНР приобретают такие навыки плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно.

У них сформировано умение находиться в воде в безопорном положении, начинается применение физических упражнений под музыку. Проявляют самостоятельность и организованность. Дети хорошо передвигаются в воде.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных

движений.

В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Планируемые итоговые результаты освоения детьми рабочей программы по плаванию представляют собой достижения ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы:

Дети старшей группы (5-6 лет):

- передвигаться в воде разными способами с различным положением рук и ног;
- погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;
- выполнять погружение в воду с длительным выдохом;
- лежать на воде с задержкой дыхания «звездочка», «медуза»;
- открывать глаза в воде и доставать предметы со дна;
- скользить на груди и спине с опорой и без нее;
- выполнять движения ногами как при плавании способом кроль, держась за поручень с задержкой дыхания, с дыханием;
- плавать на груди и спине с движениями ног как при плавании способом кроль;
- плавать произвольным способом;
- участвовать в играх.

Дети подготовительной группы (6-7 лет):

- выполнять вдох, затем выдох в воду от 3 до 10 раз подряд;
- находиться некоторое время под водой без дыхания;
- открывать глаза в воде и поднимать предметы со дна;
- лежать на груди и на спине «звездочка», «стрелка»;
- скользить по воде после толчка от бортика бассейна;
- плавать при помощи работы ног кролем на груди и кролем спине;
- плавать кролем на груди в полной координации;
- плавать кролем на спине в полной координации;
- уметь использовать элементы прикладного плавания.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях)

Физическая культура интегрирует с образовательными областями

социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

- Социально-коммуникативное развитие

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

- Познавательное развитие

Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Обогащать знания о свойствах воды (плотностью, вязкостью, прозрачностью), с сопротивлением воды, представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, тонущих и не тонущих предметов. В играх с мячами называть цвет, форму и т.д

- Речевое развитие

Обогащать активный словарь на занятиях по обучению плаванию (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных играх («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Карась и щука» и т.д.)

- Художественно-эстетическое развитие

Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения под музыкальное сопровождение.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и

ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Организованная образовательная деятельность занятия по плаванию:

- игровые;
- сюжетные;
- тематические;
- комплексные (с элементами развития речи, математики);
- контрольно-диагностические;
- учебно-тренирующего характера;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов физическое развитие:

- комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны);
- утренняя гимнастика;
- упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей:

- самостоятельный выбор способов плавания;
- самостоятельно организованные игры на воде;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол в воде);
- свободное плавание, действия с предметами.

Содержание программы направлено на оздоровление и укрепление детского организма в целом, на получение положительно эмоционального заряда.

Программа содержит поэтапное усвоение детьми двигательных умений и навыков.

Программный материал включает в себя следующие разделы:

теоретические сведения;

практические навыки.

Теоретические сведения:

- правила поведения и безопасности в бассейне и на воде;
- знания о свойствах воды;

- правила личной гигиены;
- значение занятий плаванием для детского организма;
- знание способов плавания;
- элементарные знания о своем организме.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений,

рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Практические навыки:

- общеразвивающие и специальные упражнения;
- упражнения для освоения с водой;
- упражнения для изучения техники способов плавания;
- прикладное плавание;
- игры на воде.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Задачи первого года обучения

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

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

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

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

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

Распределение видов упражнений в порядке усложнения: ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой). Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя.

Второй год обучения.

Задачи по второму этапу обучения плаванию.

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

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

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

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

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

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

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

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна;

выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

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

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

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

			упражнениям на погружение лица в воду.	колени).
Декабрь	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колени).	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Упражнять в выполнении движений парами. 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.	1. Приучать двигать ногами как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде). 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках.
Январь			1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. 2. Приучать передвигаться организованно.	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду. 2. Упражнять 3. в передвижении в воде.
Февраль	1. Продолжать учить детей выполнять	1. Продолжать учить детей выполнять вдох	1. Упражнять в различных	1. Приучать смело погружать

	<p>вдох и выдох в воду.</p> <p>2.Упражнять в передвижении в воде.</p> <p>3. Воспитывать организованность умение выполнять задания преподавателя.</p>	<p>и выдох в воду</p> <p>2.Приучать двигать ногами как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде).</p>	<p>движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках.</p> <p>2.Воспитывать уверенность в передвижении в воде.</p>	<p>лицо в воду; не вытирать лицо руками.</p> <p>2.Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.</p>
Март	<p>1.Приучать смело погружать лицо в воду; не вытирать лицо руками.</p> <p>2.Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.</p>	<p>1.Учить детей погружаться в с головой.</p> <p>2. Продолжать закреплять умение делать вдох- выдох в воду.</p> <p>3.Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>1.Продолжать учить детей погружаться в с головой.</p> <p>2.Упражнять в выполнении вдоха - выдоха</p> <p>3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя</p>	<p>1. Продолжать учить детей погружаться в с головой.</p> <p>2.Упражнять в выполнении вдоха - выдоха.</p>
Апрель	<p>1.Закреплять умение делать вдох-выдох в воду.</p> <p>2.Приучать выполнять энергичные движения руками в воде.</p>	<p>1.Продолжать закреплять</p> <p>2.Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.</p>	<p>1.Продолжать упражнять в - выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до</p>	<p>1.Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.</p> <p>2.Приучать выполнять движения в</p>

			подбородка.	воде, не мешая друг другу.
--	--	--	-------------	----------------------------------

Задачи по третьему этапу обучения плаванию.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

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

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

Задачи по четвертому этапу обучения плаванию

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

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Скольжение по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

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

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

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения): Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

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

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

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди. Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

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

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

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

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

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

Третий год обучения.

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	1.Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине).	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, открыванием глаз в воде. 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление	1.Вспомнить умение делать вдох-выдох в воду 2.Приучать детей выполнять энергичные движения руками в воде.	1.Вспомнить навык погружения в воду головой с задержкой дыхания, открыванием глаз в воде. 2. Приучать выполнять движения в

		<p>воды.</p> <p>3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.</p>		<p>воде, не мешая друг другу.</p>
Ноябрь	<p>1. Продолжать учить детей самостоятельно погружаться в воду.</p> <p>2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду, открыванием глаз в воде.</p>	<p>1. Продолжать учить делать выдох в воду.</p> <p>2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p>	<p>1. Продолжать учить делать выдох в воду.</p> <p>2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p>	<p>1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох, открыванием глаз в воде.</p>
Декабрь	<p>1. Учить передвигаться ориентироваться под водой.</p> <p>2. Учить детей лежать на поверхности воды.</p>	<p>1. Упражнять детей в умении лежать на поверхности воды.</p> <p>2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>	<p>1. Учить двигаться в воде прямо, боком.</p> <p>2. Познакомить с движениями ног в воде.</p>	<p>1. Учить плавать кролем на груди при помощи движений ног.</p> <p>2. Отрабатывать согласованность действий.</p>
Январь			<p>1. Учить детей выполнять скольжение на груди.</p> <p>2. Упражнять в</p>	<p>1. Продолжать учить скольжению на груди.</p> <p>2. Упражнять в выполнении</p>

			выполнении длительного выдоха в воду, открыванием глаз в воде.	выдоха в воду при горизонтальн ом положении тела.
Февраль	1.Упражнять в умении свободно лежать на воде, всплывать. 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди.	1. «Звезда» - на спине, упражнять детей в умении лежать на поверхности воды. 2. Подготавливать к разучиванию движения способом кроль на груди.	1. Ознакомить детей скольжением на груди с выдохом в воду. 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, способом кроль.	1. Формировать в умении лежать на поверхности воды «Звезда» - на спине. 2. Воспитывать самостоятель ность, смелость.
Март	1.Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине.	1.Упражнять детей в скольжении на груди. 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.	1.Формироват ь умение скользить на спине. 2. Воспитывать смелость.	1.Закреплять умение выполнять выдох в воду. 1.Показать детям скольжение на груди с плавательной доской.
Апрель	1.Разучивать движения	1.Учить согласовывать	1.Учить плавать на	1.Познакомит ь детей с

ногами в скольжении на груди с плавательной доской. 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребковых движений.	движения ног кролем на груди с дыханием, в упоре на месте. 2. Совершенствовать умение скользить на спине.	груди с доской в руках при помощи движений ног. 2. Упражняться в скольжении на спине.	упражнением в скольжении на груди с движениями ног сочетанием с выдохом и вдохом.
--	--	--	---

Задачи по четвертому этапу обучения плаванию

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

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Скольжение по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

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

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

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения): Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к

туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

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

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди. Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

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

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

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

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

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

Четвертый год обучения

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя

Октябрь	1.Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног сочетании с выдохом и вдохом.	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног. 2. Упражнять в скольжении на спине.	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на спине. 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на спине. 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох.
Ноябрь	1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на спине. 2.Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1.Совершенство вать скольжение на груди и спине по поверхности воды. 2.Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей.	1.Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках. 2.Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями.	1.Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2.Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.
Декабрь	1.Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2.Совершенствовать навык плавания на груди и спине.	1.Учить детей выполнять старт в воду из разных положений. 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно.	1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.	1.Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль. 2.Упражнять детей в выполнении

				старта в воду.
Январь			<p>1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине.</p>	<p>1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и спине.</p> <p>2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине.</p>
Февраль	<p>1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10.</p> <p>2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе</p> <p>3. Воспитывать выдержку.</p>	<p>1. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль.</p> <p>2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе.</p> <p>3. Развивать выносливость.</p>	<p>1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди и спине), свободно ориентироваться под водой.</p> <p>2. Упражнять в скольжении.</p>	<p>1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании способом кроль на груди и спине.</p> <p>2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе.</p>

Март	<p>1. Учить выполнять скольжение из любого и.п.</p> <p>2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость.</p>	<p>1. Учить детей выполнять вдох, выдох с поворотом головы.</p> <p>2. Упражнять в прыжках с нырянием.</p>	<p>1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох выдох с поворотом головы.</p> <p>2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием.</p>	<p>1. Закреплять умение ритмично дышать.</p> <p>2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине.</p> <p>3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно.</p>
Апрель	<p>1. Учить согласованно выполнять движения руками, ногами с дыханием.</p> <p>2. Упражнять в скольжении на груди и на спине.</p> <p>3. Воспитывать ловкость.</p>	<p>1. Продолжать учить плавать способом «кроль» с дыханием.</p> <p>2. Упражнять в нырянии.</p> <p>3. Закреплять правила поведения в воде.</p>	<p>1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди.</p> <p>2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при</p>	<p>1. Диагностика плавательных умений.</p> <p>2. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений.</p> <p>3. Плавание «кролем» на груди с полной координацией</p>

			плавании кролем на груди.	движений.
--	--	--	---------------------------	-----------

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Образовательная область «Физическое развитие» обучение плаванию.

Направление развития	Возрастные группы	Реализация образовательной программы		
		Формы	Методы	Средства
Физическое развитие. Обучение плаванию.	Вторая младшая (3 – 4 года)	Занятие тренировочного типа направлено на обучение, закрепление, совершенствование способов плавания. Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, беге, в общеразвивающих упражнениях на суше, в воде, в скольжении, нырянии и т.д.	Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания. Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.	Физические упражнения: 1.Разучивание движений ног: на суше (имитация), с опорой на месте в воде; в скольжении с опорой и без опоры руками с задержкой дыхания; в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с движениями. 2.Разучивание движений рук: на суше и стоя в воде; в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания с использованием опоры на месте и в движении;
	Средняя группа (4 - 5 лет)	Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), выполняя заданное упражнение (ныряние, подныривание).	Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем	

		<p>Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки.</p>		
	<p>Старшая группа (5 – 6 лет)</p>	<p>Групповой способ. Дети по указанию инструктора выполняют определенное задание.</p> <p>Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.</p>	<p>полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.</p>	<p>плавание, совершая гребковые движения руками без выполнения движений ногами.</p> <p>3.Разучивание способа плавания в целом: согласованное движение рук, ног и дыхания.</p> <p>4.Совершенствование плавания с полной координацией движений.</p> <p>Психологические факторы (помощь, похвала).</p> <p>Общий режим занятий, отдыха, питания, сна.</p> <p>Гигиена одежды, обуви, плавательного бассейна, оборудования, пособий.</p>
	<p>Подготовительная группа (6 – 7 лет)</p>	<p>Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление уровня подготовки детей.</p>		<p>Эколого – природные факторы: закаливание (воздушные ванны, обтирание), занятия на свежем воздухе.</p>

**Здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие сохранение
здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья
воспитанников**

Медико-профилактические технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников,
- организация и контроль питания детей,
- организация и контроль физического развития дошкольников,
- закаливание,
- организация профилактических мероприятий,
- организация обеспечения требований СанПиН,
- организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии:

- развитие физических качеств, двигательной активности,
- становление физической культуры детей,
- дыхательная гимнастика,
- гимнастика для глаз,
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка).

**2.3. Образовательная область по профессиональной коррекции
нарушений развития детей**

***Коррекционно-развивающая работа с детьми группы компенсирующей
направленности для детей с ОНР***

На занятиях по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (для групп компенсирующей направленности для детей с НР) большое внимание уделяется развитию физиологического дыхания, развития мелкой моторики и самомассажу. Детям предлагаются дыхательные упражнения на формирование и закрепление диафрагмального типа физиологического дыхания.

Задачи:

1. Развитие длительного плавного выдоха.
2. Активизация мышц губ.

3. Развитие сильного плавного выдоха.
4. Чередование длительного плавного и сильного выдоха.
5. Развитие глубокого вдоха.
6. Выработка дифференцированного дыхания («Нырятьщики»).
7. Выработка целенаправленной воздушной струи.

Дыхательная гимнастика.

1. Спокойный глубокий вдох носом – плавный спокойный выдох носом.
2. Глубокий вдох носом – спокойный выдох ртом (следить, чтобы ребёнок не поднимал плечи).
3. Спокойный глубокий вдох носом – короткий резкий выдох ртом.
4. Спокойный глубокий вдох ртом - плавный спокойный выдох ртом.
5. Спокойный вдох ртом – плавный выдох носом.

Для достижения этих целей изготовлено нестандартное оборудование, игры на развитие дыхания и мелкой моторики. В программе обучения детей плаванию используются упражнения на развитие дыхания, правильного положения тела в воде, толчковых движений ног и гребковых движений рук.

Руки - это главный инструмент для максимального увеличения длины гребка.

Длинные гребки означают меньшее их количество, а значит и меньшее количество затрачиваемой энергии на преодоление дистанции. Таким образом, в подготовке детей дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми необходимо проводить специальные упражнения – пальчиковую гимнастику, которая развивает координацию и быстроту движений кистей рук.

Положительное влияние пальчиковая гимнастика так же оказывает и на психическое развитие малыша, развитие его речи.

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, где используются традиционные для массажа движения: растирание, надавливание, пощипывание, разминание. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и

т.д.). Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, 20 растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Упражнения коррекционной направленности на занятиях по обучению плаванию в группе с ОНР

Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедической работы, занятие по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей, мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно-двигательной интеграции.

Основные виды упражнений, используются на занятии в бассейне для детей с общим недоразвитием речи. Они направлены на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, мелкой и мимической моторики переключаемости движений, воспитания чувства ритма развитие дыхания, силы голоса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

1) Упражнения на развитие фонационного дыхания:

- длинный продолжительный выдох (на воду, на кораблик)
- под воду (лицо в воде до носа)
- длительный продолжительный выдох с головой («чей выдох будет дольше, чьи пузыри больше?»).

2) Упражнения на развитие диафрагмального дыхания:

- удерживать надутым животом, лежа на спине (в нарукавниках и без), резиновую игрушку на вдохе, на выдохе сдуть живот и игрушка должна уплыть.

3) Упражнения на развитие силы и высоты голоса (от тихого к громкому):

- «как говорит рыбка?»
- «как квакает лягушка?»
- «как кричат дельфины?»

(изображая движениями как плавают и как общаются животные)

4) Упражнения на развитие фонематического восприятия:

- 4 обруча на воде, инструктор «вытаскивает из папки» гласную («ы») дети называют. Инструктор произносит слова: тир, мир, СЫР дети гуляют между лежащими на воде обручами, при услышанном звуке («ы») в слове, дети ныряют под обруч «в домик».

5) Упражнения на координацию движений и речи:

- Игра «Медвежонок Умка»

- Игра «Сердитая рыбка»

6) Упражнения на регуляцию мышечного тонуса (под сопровождение музыки или бубна, звуковые ориентиры свистка):

- дети лежат на спине, на шее, под головой «нудлс», или в нарукавниках, или в кругах. Напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4, на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1.

7) Упражнения на развитие ритма:

- лежа на спине, на груди с опорой, игрушкой, кругом, в нарукавниках или «креслах» и т.д.

Под быстрое сопровождение музыки работают сильно, быстро ногами (кроль) под медленный темп – медленно, без брызг, под водой.

Танцы на воде «дискотека». Дети, сначала называют себя морскими обитателями, и под музыку быстрого ритма, танцуют 15-30с, ритм меняется на медленный, дети берутся за руки, образуя круг, идут по кругу;

8) Упражнения на развитие произвольного внимания:

- 2 команды (4+4) вдоль дорожки лицом друг к другу. Инструктор показывает одной команде упражнение (другая не видит), дети первой команды повторяют упражнение инструктора детям второй команды, а вторая - выполняют противоположное действие (вдох-выдох; руки влево- вправо; закрыть правый глаз-....., поднять левую ногу-...). Если команда ошибается, то выполняет 10 выдохов.

9) Упражнения на развитие мимической моторики:

- стоя, лежа, лить воду из кружки себе на лицо (не морщиться, улыбаться, открыть рот, сжать губы, надуть щёки, втянуть щёки, открыть глаза и т.д)

10) Упражнения на развитие мышц мелкой моторики;

а) в статике

- сжимаем резиновых рыбок, опускаем под воду, набирая воду, по сигналу – брызгаем вверх, сопровождая стихами.

«Дети рыбками играли, сильно пальчики сжимали, рыбок в воду опускали посчитали РАЗ, ДВА, ТРИ- кто выше брызнет посмотри!»

б) в динамике

- катаем в ладошках массажный мячик (лежа на спине, на груди, в согласовании с работой ног, проплывая с мячиком в вытянутых руках)

11) Упражнения на умение работать по схеме. Развитие внимания последовательности действий в пространстве (по предлагаемой схеме выполнить ряд последовательных движений: от красного бортика нырнуть за игрушкой -кольцом, найти у синего бортика синие кольцо, проплыть к

зелёному бортику -поставить игрушку и приплыть на место к красному бортику).

12) Укрепление сводов стоп - профилактика плоскостопия – плавание в ластах (в основной части занятия, выполняя разные упражнения, без опоры о дно, при глубине 0.8м)

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенностью организации образовательной деятельности является **ситуационный подход**.

Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят **комплексный характер** и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой (обучение плаванию)

дошкольном учреждении разработано планирование образовательной деятельности.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049 – 13 регламентируется образовательная нагрузка:

- 2 младшая группа (3-4 года) – 15 мин.;
- средняя группа (4-5 лет) – 20 мин.;

старшая группа (5-6лет) – 20- 25 мин.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Цель: Создание образовательного пространства, обеспечивающего условия для развития творческих, интеллектуальных способностей детей, поддержки детской инициативы.

Задачи: Создание условий для взаимодействия детей, родителей и воспитателей ДОО для успешного социально-личностного развития дошкольников. Поддержка педагогов и родителей по выявлению и развитию индивидуальных способностей детей.

3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
 - рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
 - отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
 - всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять его сферу;
 - помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
 - способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
 - в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
 - не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.
- Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
 - уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;

- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

4-5лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;

- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;

- создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;

- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;

- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;

- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);

- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;

- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку с принимаемого, не навязывая им мнение взрослого;

- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;

- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Вопросам взаимосвязи детского сада с семьей уделяется большое внимание, так как личность ребенка формируется прежде всего в семье и семейных отношениях. Для родителей проводятся тематические родительские собрания, консультации, уголки наглядной агитации, тематические конкурсы, спортивные праздники, развлечения.

В группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи инструктор по физкультуре и другие специалисты пытаются привлечь родителей к коррекционно-развивающей работе через систему методических рекомендаций.

Рекомендации родителям по организации домашней работы с детьми необходимы для того, чтобы как можно эффективнее компенсировать отставание детей как в речевом, так и в общем развитии.

Задания подобраны в соответствии с требованиями программы. Для каждой возрастной группы учтены особенности развития детей данного возраста.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьей воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Взаимодействие с родителями педагоги строят в соответствии с индивидуальными особенностями каждой семьи, их интересами и потребностями.

При выборе форм работы с родителями педагоги учитывают следующее:

Сущностные характеристики:

- проблемная семья (низкая самооценка ее членов; общение неопределенное; скрытность, жесткость в отношениях);
- зрелая семья (высокая самооценка; общение прямое, ясное; стиль общения уравновешенный; открытость, гуманность в отношениях).
- образ жизни (открытый или закрытый).
- национальность;

Сущностные факторы семейного воспитания:

- жилищные условия;
- образование родителей;
- возраст родителей;
- трудовая занятость родителей;
- экономическое положение семьи.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Взаимодействие с родителями в ДОО строится в соответствии с планом, в который входят разделы:

- информационно-аналитический блок (анкетирование, презентации, социологическое исследование семьи и др.);
- познавательный блок (консультативная работа, фотогазеты, общие собрания, тематические собрания и др.);
- досуговый блок (досуги, развлечения, праздники и др.);
- наглядно-информационный блок (стенды, газеты, информационные листы, папки – передвижки);
- совместные дела (акции, конкурсы, выставки и др.).

2.7. Иные характеристики содержания основной образовательной программы дошкольного образования

Реализация Программы по образовательной области физическое развитие (обучение плаванию) предполагает оценку 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).

Диагностика плавательной подготовленности проводится два раза в год:

первый в – декабре, второй в – мае.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды

Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности.

Результаты диагностики разделены на три уровня, которые условно обозначены, как:

- не сформирован,
- в стадии формирования,
- сформирован.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются 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.

На основе результатов педагогической диагностики педагогами составляется индивидуальный образовательный маршрут педагогической работы с воспитанником.

Индивидуальный образовательный маршрут группы

Дата заполнения _____ Г.

Основное направление развивающей и/или коррекционной работы	Цели и задачи развивающей и/или коррекционной работы	Основное содержание развивающей и/или коррекционной работы (формы и методы)	Работа с родителями	Результат (краткое описание результата), сроки достижения
Индивидуальный образовательный маршрут _____ (Ф.И.О., дата рождения)				

Упражнения для определения плавательных умений и навыков дошкольников образовательной области «Физическое развитие» обучение плаванию

2 младшая группа

№	Фамилия Имя	Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки)	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна бассейна

Средняя группа

№	Фамилия Имя	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна бассейна	«Звезда» на груди или спине	Скольжение на груди или спине

Старшая группа

№	Фамилия Имя	Доставан ие игрушек со дна бассейна	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжени е на груди (с работой ног)	Скольже ние на спине (с работой ног)

Подготовительная группа.

№	Фами лия Имя	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Попла - вок»	Скольжени е на груди	Скольже ние на спине	«Кроль» на груди	«Кроль на спине»

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- Освещённые и проветриваемые помещения.
- Ежедневная смена воды.
- Текущая генеральная дезинфекция помещения и инвентаря.
- Дезинфекция ванны при каждом спуске воды.
- Анализ качества воды и дезинфекция помещений оборудования контролируется санэпидстанцией

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
2 младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,4-0,5

Средняя	+ 30... +320С	+24... +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 28... +290С	+24... +280С	0,8
Подготовительная	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8

Обеспечение безопасности НОД по плаванию с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем потребностям безопасности и гигиены.

Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

Не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять на встречу, друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 чел.

Допускать детей непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

Приучать детей выходить из воды неотложной необходимости только с разрешения педагога (инструктора).

Научить детей пользоваться спасательными средствами.

Вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребёнку.

Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

Соблюдать методическую последовательность обучения.

Знать индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья детей и плавательную подготовку каждого ребенка.

Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения

безопасности образовательной деятельности по плаванию.

Научить осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, ознакомить с элементарными правилами техники безопасности поведения.

Каждый ребенок должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

Внимательно слушать задание и выполнять его.

Входить в воду только с разрешения педагога (инструктора).

Спускаться по лестнице спиной к воде.

Не стоять без движений в воде.

Не мешать друг другу окунаться.

Не наталкиваться друг на друга.

Не кричать.

Не звать ложно на помощь.

Не топить друг друга.

Не бегать в помещении бассейна.

Проситься выйти по необходимости.

Выходить быстро по команде педагога (инструктора).

III Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса Соответствие здания, территории и оборудования Организации требованиям безопасности	
Организация охраны и пропускного режима	Организация находится под охраной, организован пропускной режим.
Наличие автоматической системы пожарной сигнализации и её работоспособность	Автоматическая пожарная система имеется в надлежащем состоянии.
Наличие списков телефонов, обеспечивающих безопасность	Списки телефонов в наличии имеются на 1 и 2 этажах здания
Наличие поэтажных планов эвакуации	Имеется 2 эвакуационных плана
Наличие и состояние пожарных (эвакуационных) выходов	Пожарные (эвакуационные) выходы в хорошем состоянии.
Состояние территории, наличие	Территория в удовлетворительном

ограждения	состоянии. Ограждения – забор металлический, имеются металлические ворота и калитка.
Наличие ответственных лиц за обеспечение пожарной безопасности	Ответственный по пожарной безопасности. Ответственный за электрохозяйство
Наличие ответственных лиц за обеспечение охраны труда	Ответственный по охране труда
Наличие ответственных лиц за обеспечение безопасности образовательного процесса	Старший воспитатель, заместитель заведующего, воспитатели групп, специалисты

Перечень оборудования для бассейна

№	Наименование оборудования	Количество
1	Комплект надувных игрушек (не менее 6 шт.)	1
2	Кольца цветные тонущие 18 см (4 шт.)	1
3	Набор тонущих игрушек	4
4	Набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде	2
5	Набор из подводных обручей, кольцеброса и подводных флажков	4
6	Кольцеброс плавающий фигурный	4
7	Баскетбольное кольцо плавающее со щитом, кольцебросом и тонущими игрушками в виде рыб	4
8	Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию и для игр в воде. Тип 1	4
9	Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию и для игр в воде. Тип 2	2
10	Обруч плавающий (горизонтальный)	6
11	Поплавок цветной, флажок	6
12	Доска плавательная	12
13	Колобашка	12
14	Лопатка для плавания	12
15	Палка-трубка. Тип 1	6
16	Палка-трубка. Тип 2	12
17	Ласты детские	12
18	Нарукавники для плавания	12
19	Круги для плавания	6
20	Очки для плавания	12

21	Свисток	2
22	Шест инструктора	1

3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

№	Образовательная область «Физическое развитие» обучение плаванию
1	.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991.
2	Осокина Т.И. Как научить ребенка плавать, М.: Просвещение, 1985
3	Подольская Е. И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
4	Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2013. – 144с.
5	Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменевой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.
6	Рыбак М.В. Плавай как мы! : (методика обучения плаванию детей 2-5) / Марта Рыбак.-М.:Обруч,2014. – 80 с. – ISBN 978-5-904810-26-9
7	Программа воспитания, образования, развития детей от 2 до 7 лет в условиях детского сада «Радуга». Авторы: Т.И. Гризлик, Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьёва, С.Г. Якобсон. -М.: Просвещение, 2010г.111с.
8	Филичева Т.В., Чиркина Г.В. Подготовка к школе детей с ОНР в условиях специального детского сада» с приоритетным осуществлением коррекции физического и (или) психического развития детей с тяжелыми нарушениями речи М.: Альфа, 1993. - 103 с.

3.3.Режим дня

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов

деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Учреждение работает по пятидневной рабочей неделе с 7.00 до 19.00. Группы функционируют в режиме полного дня (12 часового пребывания). В Учреждении используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. В соответствии с действующими СанПиН, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов; продолжительность прогулки 3-4 часа, приём пищи с интервалом 3-4 часа, дневной сон 2-2,5 часа, самостоятельная деятельность детей 3-7 лет составляет 3 - 4 часа; режим дня также скорректирован с учетом климата (теплого и холодного периода) Важным элементом режима дня является организованная образовательная деятельность, совместная с взрослым и самостоятельная деятельность дошкольников.

Объем образовательной нагрузки на воспитанников в соответствии с СанПин

НОД		1,5 – 3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6 – 7 лет
Максимальная продолжительность непрерывной НОД		10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Максимальный объём НОД в день	<i>1-ая половина дня</i>	10 мин	30 мин	40 мин	45 мин	1,5 часа
	<i>2-ая половина дня</i>	10 мин	Не допускается	Не допускается	После дневного сна 25 мин 30 мин	
Максимальное количество НОД в неделю		10	10	10	15	20
Минимальные перерывы между НОД		10 мин				

Проведение физкультурных минуток	Не указано	Проводятся в середине НОД статического характера и между НОД		
Дополнительные условия	Требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей НОД организовывается в 1-ю половину дня, допускается осуществление НОД на игровой площадке во время прогулки	Не указано	Не указано	Требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей НОД организовывают в 1-ю половину дня

Учебный план реализации Программы

I	Обязательная часть Программы <u>не менее 60%</u>	1 младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Старшая компенсирующей направленности	Подготовительная группа
I	Физическое развитие	20 минут	45 минут	1 час	1 час 15 мин	1 час 15 мин	1 час 30 мин
1.1	Физическая культура	20	30	40	50	50	60
1.2	Обучение	-	15	20	25	25	30

		плава нию						
	ИТОГО:		1 час 40 мин	2 часа 30 мин	3 часа 20 мин	4 часа 35 мин	5 часов 50 мин	7 часов
II	Часть, формируемая участниками образовательн ых отношений <u>не более 40%</u>		-	15	40	1 час 40 мин	25 минут	1 час 30 мин

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения Программы является примерный перечень событий (праздников) который обеспечивает:

- «проживание» ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности;
- социально – личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведении праздников;
- поддержание эмоционально положительного настроения ребенка в течении всего периода освоения Программы;
- технологичность работы педагогов по реализации Программы (годовой ритм: подготовка к празднику-проведение праздника и т.д.);
- многообразие форм подготовки и проведения праздников;
- выполнение функции сплочения общественного и семейного дошкольного образования (включение в праздники и подготовку к ним родителей воспитанников).

Таблица 10 - Формы проведения досуговой деятельности

Праздники	Выставки	Спортивные досуги	Познавател ьные	Творческие
<i>Проводятся совместно с родителями</i>				

Традиционные, Обрядовые различной тематики календаря праздников.	Детского творчества Совместного творчества взрослых и детей Педагогов Родителей	Соревнования Олимпиады Парады Праздники на воде	Флешмобы Акции Сюжетно- игровые Встречи с интересным и людьми	Проекты Площадки (зимние постройки, экологические тропы и т.д.) Мастерские Клубы
---	--	---	---	---

3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды в бассейне

Программа направлена на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна создается педагогом для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

Для выполнения этой задачи РППС должна соответствовать следующим принципам:

1. *Насыщенность*;
2. *Трансформируемость* пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;
3. *Полифункциональность* материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).
4. *Вариативность* позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой

материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5. *Доступность* среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.
6. *Насыщенность* среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.
7. *Безопасной* предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Краткая презентация Программы.

Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа

Рабочая программа «Физическое развитие» обучение плаванию муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Киселевского городского округа детского сада № 66 комбинированного вида предназначена для работы с детьми от 1,5 до 7 лет. Программа учитывает индивидуальные потребности детей раннего и дошкольного возраста, ориентируется на специфику национальных, социокультурных и иных условий, образовательные потребности, интересы и мотивы детей, образовательные запросы и ожидания родителей (законных представителей), возможности педагогического коллектива.

Программа определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования), требования к условиям реализации Программы.

Обязательная часть Программы обеспечивает разностороннее развитие детей с учётом их возрастных, индивидуальных, психологических, физиологических особенностей по пяти образовательным областям:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно – эстетическое развитие;
- физическое развитие.

В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений представлена парциальная (дополнительная) образовательная программа:

Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

Для обучения воспитанников с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут

Содержание коррекционной работы в ДОУ обеспечивает:

- 1) выявление особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом развитии;
- 2) осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
- 3) возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья основной общеобразовательной программы дошкольного образования и их интеграции в образовательном учреждении.

Характеристика взаимодействия с семьями детей

Рабочей программой предусмотрено многообразие форм партнерского взаимодействия с родителями:

- анкетирование, презентации, социологическое исследование семьи;
- консультативная работа, фотогазеты, общие собрания, тематические собрания;
- досуги, развлечения, праздники;
- стенды, газеты, информационные листы, папки – передвижки;
- акции, конкурсы;

Результат: успешное развитие воспитанников ДОУ и реализация творческого потенциала родителей и детей.

Приложение №1

Годовой план работы с детьми

№	Месяц	Мероприятие	Группы
1	сентябрь	Познакомить воспитанников с правилами поведения в бассейне.	Все группы
2	октябрь	Беседа о пользе плавания. Цель: рассказать о пользе плавания, о профессиях, в которых необходим хороший навык плавания.	Все группы
3	ноябрь	Развлечение: «Волшебное озеро». Цель: Закреплять интерес к систематическим занятиям плаванием. Развлечение: «Быстрые и ловкие» Цель: Закреплять навык всплывания и лежания на воде, укреплять дыхательную систему с помощью упражнений на задержку дыхания.	Средние и младшие группы Подготовительные и старшие группы
4	декабрь	Развлечение: «Кто быстрее?» Цель: Создать веселое праздничное настроение у детей, активизировать двигательную деятельность и внимание через игровую ситуацию	Средние и младшие группы

		<p>Водноспортивный праздник (Эстафеты, соревнования).</p> <p>Цель: Создать веселое праздничное настроение у воспитанников.</p>	<p>Подготовительные и старшие группы</p>
5	январь	<p>Беседа: «Правила безопасного поведения детей на воде и на льду».</p> <p>Цель: Ознакомить воспитанников со свойствами воды.</p> <p>Конкурс рисунков: «Наш бассейн».</p> <p>Цель: Закреплять интерес к систематическим занятиям плаванием.</p>	<p>Все группы</p> <p>Подготовительные и старшие группы</p>
6	февраль	<p>Праздник «Вперед, мальчишки!»</p> <p>Цель: Пропаганда спорта. Развивать ориентировку в воде и коллективность действий.</p> <p>Расширить знания о спорте.</p> <p>«Лягушата» развлечение</p> <p>«Рыбки резвятся» развлечение</p>	<p>Подготовительные группы</p> <p>Средние группы</p> <p>Младшие группы</p>
7	март	<p>Праздник «А ну –ка, девочки!».</p> <p>Цель: Вызвать у детей эмоциональный подъем на занятиях плаванием.</p> <p>Развлечение: «Акватека»</p> <p>Цель: Укреплять мышцы спины, рук, ног посредством силовых упражнений; Развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях на воде.</p>	<p>Старшие и подготовительные группы.</p> <p>Средние группы</p> <p>Младшие группы.</p>
8	апрель	«День открытых дверей»	

			Все группы
9	май	Беседа на тему «Безопасное нахождение у воды». Цель: Рассказать воспитанникам о правилах поведения на открытых водоемах.	Старшие и подготовительные группы

Приложение № 2

Календарно-тематическое планирование

Вторая младшая группа

Месяц	Сентябрь - Октябрь	
Недели	I - II	III - IV
Задачи	<p>Обучающие задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение лёгкому, свободному передвижению в воде. 3. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться. <p>Оздоровительные задачи: повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>Развивающие задачи: развитие равновесия.</p> <p>Воспитательные задачи: воспитание смелости.</p>	
Цель	<p>Ознакомить с помещением бассейна, с правилами поведения, гигиеническими требованиями.</p> <p>Ознакомить со свойствами воды.</p> <p>Учить погружению в воду по шею.</p>	<p>Формировать умения самостоятельно раздеваться, вешать одежду, мыться под душем, вытираться, одеваться.</p> <p>Учить свободному передвижению в воде.</p> <p>Учить опусканию лица в воду.</p>
ОРУ	На суше «Ох уж эти мыши»	На суше
ОВД	<p>Погружение в воду по шею.</p> <p>Зачерпывание ладошками воды.</p> <p>Движения прямыми руками вперёд-назад, из стороны в сторону.</p>	<p>Ходьба, прыжки в воде.</p> <p>Погружение в воду до уровня подбородка.</p> <p>Опускание лица в воду.</p> <p>Выдохи в воду.</p>
Подвижные игры	«Пузырь».	«Дождик». Игры с игрушками.
Месяц	Ноябрь	
Недели	I - II	III - IV
	Обучающие задачи	

Задачи	1.Обучение выдоху в воду. 2.Обучение погружению в воду. Оздоровительные задачи: повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Развивающие задачи: развитие равновесия. Воспитательные задачи: воспитание решительности	
Цель	Учить выдоху в воду. Учить погружению в воду до уровня носа, глаз. Закреплять умение передвигаться в воде.	Учить выдоху в воду с опусканием глаз в воду. Учить погружению в воду с головой. Совершенствовать умение передвигаться в воде разными способами.
ОРУ	На суше «Как-то раз я был в деревне и видел там...»	На суше.
ОВД	Ходьба, прыжки, бег в воде. Погружение до уровня носа, глаз. Выдохи в воду. Подныривание с помощью инструктора.	Ходьба и бег в воде. Выдохи в воду с опусканием лица в воду. Погружение в воду. Плавание, подныривание с помощью инструктора.
Подвижные игры	«Карусель».	«Кто быстрее». «Мы ребята смелые».

Месяц	Декабрь	
Недели	I –II	III –IV
Задачи	Обучающие задачи: 1.Обучение погружению в воду. 2. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. Оздоровительные задачи: укрепление мышц тела, нижних конечностей. Развивающие задачи: развитие силы. Воспитательные: воспитание смелости.	
Цель	Учить погружению в воду с открыванием глаз. Учить лежанию на воде с надувным кругом. Закреплять выдох в воду, опустив лицо в воду.	Ознакомить с горизонтальным положением тела в воде. Учить движениям ног способом кроль. Закреплять погружение в воду с головой. Совершенствовать выдох в воду.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Разнообразные передвижения в воде. Выдохи в воду с опусканием лица в воду. Погружение в воду с открыванием глаз в воде. Лежание с надувным кругом на груди, спине. Подныривание с помощью инструктора.	Разнообразные передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Выдохи в воду. Попеременные движения ног способом кроль на груди и спине, стоя на руках. Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль.
Подвижные	«Мы в аквапарке».	«Дождик».

ые игры	Свободное плавание с надувным кругом, игрушками.	Свободное плавание.
---------	--	---------------------

Месяц	Январь	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	Обучающие задачи: 1. Обучение лежанию на воде. 2. Обучение погружению в воду. Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развивающие задачи: развитие силы. Воспитательные задачи: воспитание положительного отношения детей к занятиям	
Цель	Учить нырянию через обруч. Закрепить пройденный материал.	Учить лежанию, держась за опору. Закрепление пройденного материала.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба на руках головой вперёд, ногами вперёд. Выдохи в воду. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди, спине, стоя на руках. Погружение с задержкой дыхания у опоры. Ныряние через обруч. Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.	Ходьба на руках головой вперёд, ногами вперёд. Лежание на воде, держась за опору. Выдохи в воду. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине, стоя на руках. Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Ныряние через обруч.
Подвижные игры	«Затейники». Свободное плавание с игрушками.	«Усатый сом».

Месяц	Февраль	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	Обучающие задачи: 1. Обучение ориентированию в воде. 2. Учить лежанию на воде. Оздоровительные задачи: укрепление мышц тела, нижних конечностей. Развивающие задачи: развитие внимания. Воспитательные задачи: воспитание положительного отношения детей к занятиям.	
Цель	Учить ориентированию в воде. Закрепить пройденный материал.	Учить лежанию на воде. Закрепить пройденный материал.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба на руках с опусканием лица в воду. Попеременные движения ног	Ходьба и прыжки на руках. Выдохи в воду, стоя на руках. Лежание, держась за опору.

	<p>способом кроль на груди, спине, с опорой на руки. Выдохи в воду. Лежание на воде, держась за опору. Ныряние через обруч. Плавание с надувным кругом или с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p>	<p>Плавание с надувным кругом или доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Ныряние через обруч.</p>
Подвижные игры	<p>«Найди клад». Игры с игрушками.</p>	<p>«Дельфинчики в цирке». «Оса». Свободное плавание, игры с игрушками.</p>

Месяц	Март	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи: 1. Обучение скольжению с надувным кругом. 2. Закрепление пройденного материала. Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей организма. Развивающие задачи: развитие ловкости, внимания. Воспитательные задачи: воспитание решительности.</p>	
Цель	Учить скольжению с надувным кругом. Закрепить пройденный материал.	Закрепить пройденный материал.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Ходьба в колонне по одному, держась друг за друга. Погружение в воду. Лежание на груди. Выдохи в воду. Скольжение с доской, кругом, не опуская лицо в воду; опустив лицо в воду. Плавание с пенопластовой доской, кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p>	<p>Ходьба, бег по кругу. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. Ныряние через обруч, с последующим скольжением. Лежание на груди, спине. Скольжение с поддерживающим предметом на груди, опустив лицо в воду. Плавание с пенопластовой доской, кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p>
Подвижные игры	<p>«Жучок-паучок». Свободное плавание.</p>	<p>«Рыбак и рыбки». Свободное плавание.</p>

Месяц	Апрель	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи: 1. Учить скольжению с надувным кругом и без него. 2. Обучение плаванию облегчённым способом. 3. Закрепление пройденного материала. Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей</p>	

	<p>организма. Развивающие задачи: развитие ловкости, внимания. Воспитательные задачи: воспитание выдержки, решительности</p>	
Цель	Учить скольжению. Закрепить пройденный материал.	Учить гребковым движениям рук, как при плавании способом брасс. Закрепить пройденный материал.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Ходьба с гребковыми движениями. Бег, лицо в воду. Лежание на груди, спине. Выдохи в воду. Скольжение на груди. Попеременное движение ног на груди, спине с опорой на прямые руки. Плавание с кругом или доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p>	<p>Бег, высоко поднимая бёдра, колени. Нырание через обруч с последующим скольжением на груди. Выдохи в воду. «Рисование» ладошками круг. Скольжение с выполнением гребковых движений руками способом брасс. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине с опорой на руки. Плавание с надувным кругом или доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Выдохи в воду. Погружение в воду</p>
Подвижные игры	«Сердитая рыбка». Свободное плавание.	«Найди клад». «Салки». Свободное плавание.

Месяц	Май	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи: закрепление пройденного материала. Оздоровительные задачи: активизация обменных процессов работы центральной нервной системы. Развивающие задачи: развитие выносливости. Воспитательные задачи: воспитание организованности.</p>	
Цель	Закрепить пройденный материал.	Закрепить пройденный материал.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Лежание на груди, спине. Скольжение на груди, спине. Выдох в воду; с открыванием глаз в воде. Гребковые движения руками способом брасс. Плавание при помощи движений рук способом брасс. Плавание с надувным кругом или доской при помощи движений</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки. Выдохи в воду. Погружение в воду. Плавание с надувным кругом, доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Плавание произвольным способом. Лежание на груди.</p>

	ног способом кроль на груди, спине.	
Подвижные игры	«Карусель». «Затейники». «Охотник и утки». Свободное плавание.	«Переправа». «Море волнуется». Свободное плавание.

**Календарно-тематическое планирование
Средняя группа**

Месяц	Сентябрь - Октябрь	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи: 1. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 2. Закрепление плавания при помощи движений ног способом кроль на груди.</p> <p>Оздоровительные задачи: повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> <p>Развивающие задачи: развитие внимания, силы.</p> <p>Воспитательные задачи: повышение эмоционального тонуса.</p>	
Цель	<p>Повторить правила поведения в бассейне, личной гигиены.</p> <p>Ознакомить с задачами по обучению плаванию, используя наглядный материал.</p> <p>Повторить ранее выученные упражнения на воде.</p>	<p>Учить попеременным круговым движениям прямых рук вперёд, назад. Учить лежанию на воде.</p>
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Ходьба, бег, прыжки в воде.</p> <p>Выдохи в воду с погружением и открыванием глаз.</p> <p>Лежать на воде, держась за опору.</p> <p>Работа ногами, как при плавании способом кроль с опорой на руки.</p> <p>Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с надувным кругом.</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки в воде.</p> <p>Выдохи в воду через нос и рот.</p> <p>Погружение в воду на задержке дыхания.</p> <p>Нырание через обруч.</p> <p>Лежание на груди, спине.</p> <p>Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p>
Подвижные игры	«Телефон». «Оса» Свободное плавание.	«Рыбак и рыбки». «Поезд идёт в тоннель». Свободное плавание.

Месяц	Ноябрь	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи: 1. Совершенствование погружения в воду, лёжа в ней, открывая глаза. 2. Совершенствование выдоха в воду.</p> <p>Оздоровительные задачи: укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей. Развивающие задачи: развитие внимания, силы, быстроты.</p> <p>Воспитательные задачи: воспитание выдержки.</p>	

Цель	Совершенствовать лежание на груди. Закрепить пройденный материал.	Закрепить пройденный материал.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Бег и прыжки с игрушкой. Выдохи в воду. Погружение в воду. Лежание на груди и спине. Попеременные движения ног способом кроль на груди спине у опоры. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.	Ходьба и бег в воде. Выдохи в воду. Погружение в воду. Лежание на груди, спине. Работа прямых ног способом кроль у опоры. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.
Подвижные игры	«Гуси». «Затейники». Свободное плавание.	«Найди клад». «Щука и рыбы». Свободное плавание.

Месяц	Декабрь	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	Обучающие задачи: 1. Обучение скольжению на груди. 2. Обучение движениям рук способом брасс. 3. Закрепление пройденного материала. Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развивающие задачи: развитие выносливости. Воспитательные задачи: воспитание уверенности в своих силах, смелость.	
Цель	Закрепить пройденный материал.	Учить скольжению на груди. Учить движениям рук, как при плавании способом брасс. Закрепить пройденный материал.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба, бег, прыжки в воде. Выдохи в воду; с погружением и открыванием глаз. Попеременное движение ног способом кроль на груди и спине у опоры. Лежание на груди и спине. Плавание с пенопластовой доской на груди, спине при помощи движений ног способом кроль.	Ходьба с работой рук, как при плавании способом брасс. Выпрыгивание из приседа. Выдохи в воду. Лежание на груди, спине. Скольжение на груди. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс. Плавание с доской на груди, спине при помощи движений ног способом кроль.
Подвижные	«Сомbrero».	«Затейники».

ые игры	«Утка – нырок». Свободное плавание.	«Жучок – паучок». Свободное плавание.
---------	--	--

Месяц	Январь	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	Обучающие задачи: 1. Обучение скольжению на спине. 2. Совершенствование движений рук способом брасс. 3. Закрепление пройденного материала. Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развивающие задачи: развитие выносливости. Воспитательные задачи: воспитание уверенности в своих силах, смелости.	
Цель	Учить скольжению на спине. Закрепить пройденный материал.	Закрепить пройденный материал.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба на руках. Ходьба на руках с работой ног и выполнением выдоха в воду. Прыжки на руках. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс, кисти рук соединены. Лежание на груди, спине. Выдох в воду. Плавание на груди, спине с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.	Ходьба на руках лицом, ногами вперёд Прыжки на руках. Лежание на груди. Выпрыгивание из воды. Скольжение на груди, спине. Плавание при помощи движений рук способом брасс. Выдохи в воду. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.
Подвижные игры	«Футбол». «Переправа». Свободное плавание.	«Насос». «Щука и рыбки». Свободное плавание.

Месяц	Февраль	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	Обучающие задачи: закрепление пройденного материала. Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развивающие задачи: развитие выносливости. Воспитательные задачи: воспитание уверенности в своих силах, смелости.	
Цель	Закрепить пройденный материал.	Закрепить пройденный материал.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба с попеременной работой прямых рук лицом, спиной вперёд. Выдохи в воду. Погружение в	Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди. Прыжки с погружением под воду.

	<p>воду с открыванием глаз под водой Лежание на груди, спине. Скольжение на груди, спине с различным положением рук. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, в согласовании с дыханием. Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом кроль.</p>	<p>Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс. Выдохи в воду. Лежание на груди, спине. Скольжение на груди, спине, одна рука впереди, другая прижата к туловищу. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом кроль.</p>
Подвижные игры	<p>«Насос». «Пузырь». Свободное плавание</p>	<p>«Найди клад». «Смелые ребята».</p>

Месяц	Март	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи: 1. Обучение скольжению на груди в согласовании с движениями рук способом кроль. 2. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. 3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль). Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей организма. Развивающие задачи: развитие гибкости, ловкости. Воспитательные задачи: воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности).</p>	
Цель	<p>Учить скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперёд. Учить скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. Закрепить пройденный материал.</p>	<p>Учить скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперёд. Учить скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. Закрепить пройденный материал.</p>
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперёд. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд.</p>	<p>Скольжение на груди через обруч. Скольжение на груди. Лежание на воде в группировке. Выдохи в воду. Скольжение на груди в согласовании с работой ног способом кроль. Плавание при помощи движений</p>

	<p>Выдохи в воду под счёт. Погружение в воду на вдохе, на выдохе. Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль через обруч. Плавание при помощи гребковых движений рук способом брасс. Плавание на груди, спине при помощи движений ног способом кроль.</p>	<p>рук способом брасс, ног способом кроль. Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперёд, ног способом кроль. Плавание на груди, спине с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Выдохи в воду.</p>
Подвижные игры	<p>«Буксир» на груди. Кто дольше проскользит?». Свободное плавание.</p>	<p>«Удочка». «Салки с мячом». Свободное плавание.</p>

Месяц	Апрель	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи: 1. Совершенствование скольжения на груди в согласовании с движениями рук способом кроль. 2. Совершенствование скольжения на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. 3. Совершенствование плавания комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль). 4. Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Оздоровительные задачи: активизация работы вестибулярного аппарата. Развивающие задачи: развитие гибкости, ловкости. Воспитательные задачи: воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности).</p>	
Цель	Закрепить пройденный материал.	Закрепить пройденный материал. Совершенствовать плавание на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Ходьба лицом, спиной вперёд в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад. Прыжки с погружением в воду. Скольжение на груди с переворотом на спину. Скольжение на груди: с работой ног способом кроль; в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд, ног способом кроль.</p>	<p>Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперёд. Лежание на груди, спине. Скольжение на груди, спине с различным положением рук. Выдохи в воду. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль,</p>

	Выдохи в воду. Плавание произвольным способом через бассейн.	доска около груди. Плавание произвольным способом.
Подвижные игры	«Найди клад». «Море волнуется». Свободное плавание.	«Насос». «Салки». Свободное плавание.

Месяц	Май	
Недели	I –II	III –IV
Задачи	Обучающие задачи: совершенствование изученных упражнений. Оздоровительные задачи: активизация обменных процессов работы центральной нервной системы. Развивающие задачи: развитие выносливости. Воспитательные задачи: воспитание выдержки.	
Цель	Закрепить пройденный материал.	Закрепить пройденный материал.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба с одновременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Лежание на груди. Плавание при помощи движений рук способом брасс. Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль. Выдохи в воду. Скольжение на груди с выполнением попеременных круговых движений прямых рук вперёд. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.	Ходьба с одновременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Ходьба с выполнением движений рук способом брасс. Бег с выполнением скольжения на груди по сигналу. Выдохи в воду. Лежание на груди, спине. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Ориентирование в воде: погружение в воду за предметами.
Подвижные игры	«Море волнуется». «Весёлые ребята». Свободное плавание.	«Морской бой». «Морская змея». Свободное плавание.

Календарно-тематическое планирование Старшая группа

Месяц	Сентябрь - Октябрь	
Недели	I –II	III –IV
Задачи	Обучающие задачи: 1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. 2. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием. Оздоровительные задачи: повышение сопротивляемости организма к	

	неблагоприятным условиям внешней среды. Развивающие задачи: развитие гибкости. Воспитательные задачи: воспитание воли, целеустремлённости.	
Цель	Повторить правила поведения в бассейне и правила личной гигиены. Учить плаванию кролем на груди при помощи движений рук. Повторить изученные движения.	Учить плаванию кролем на груди при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании. Совершенствовать скольжение на груди и спине. Совершенствовать плавание на груди и спине при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба с круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд; прыжки с погружением в воду. Работа ногами способом кроль на груди и спине у опоры. Выдохи в воду. Лежание на груди и спине. Скольжение на груди и спине. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Плавание комбинированным способом.	Ходьба в полунаклоне вперёд, назад с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад. Бег с выполнением «Звёздочки» на груди. Скольжение на груди и спине с различным положением рук. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук, ног способом кроль на груди при задержанном дыхании. Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом кроль. Плавание комбинированным способом.
Подвижные игры	«Футбол». «Переправа». Свободное плавание	«Салки». «Поезд идёт в тоннель». Свободное плавание

Месяц	Ноябрь	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	Обучающие задачи: 1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук, ног. 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. Оздоровительные задачи: укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки. Развивающие задачи: развитие гибкости. Воспитательные задачи: воспитание воли, целеустремлённости.	
Цель	Учить плаванию кролем на спине при помощи движений рук. Учить плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.	Закрепить пройденный материал.

	Закрепить пройденный материал.	
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Ходьба в согласовании с движениями рук способом брасс, спиной вперёд с попеременными круговыми движениям рук назад.</p> <p>Бег с выполнением «Поплавка» по сигналу.</p> <p>Скольжение по воде.</p> <p>Гребковые движения руками способом брасс в согласовании с дыханием на месте, во время ходьбы, скольжения на груди.</p> <p>Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание кролем на спине при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.</p>	<p>Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд.</p> <p>Ходьба с выполнением движений руками способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>Скольжение на груди, спине.</p> <p>Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>Плавание произвольным способом.</p>
Подвижные игры	<p>«Охотники и утки».</p> <p>«Буксир».</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>«Белые медведи».</p> <p>«Мы весёлые ребята».</p> <p>Свободное плавание.</p>

Месяц	Декабрь	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи: Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>Оздоровительные задачи: повышение общей и силовой выносливости мышц.</p> <p>Развивающие задачи: развитие силы, выносливости. Воспитательные задачи: воспитание чувства товарищества, выдержки.</p>	
Цель	<p>Учить согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха.</p> <p>Закрепить пройденный материал</p>	<p>Учить плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди.</p> <p>Учить плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>Побуждать проплыть без остановки 8 метров произвольным способом.</p>
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Ходьба с маховыми движениями рук вперёд-назад.</p> <p>Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу.</p> <p>Прыжки с погружением в воду и</p>	<p>Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд.</p> <p>Бег с погружением в воду.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов</p>

	<p>маховыми движениями рук вверх-вниз.</p> <p>Плавание при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание с доской за головой при помощи движений ног способом кроль на спине.</p> <p>Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине.</p> <p>Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.</p> <p>Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд.</p> <p>Бег с погружением в воду.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов воду.</p> <p>Поочерёдные гребки руками с поворотом головы для вдоха у опоры, в ходьбе, в согласовании с движениями ног.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание кролем на спине при помощи движений ног, рук.</p> <p>Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>Плавание комбинированным способом.</p> <p>Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием.</p>	<p>воду.</p> <p>Поочерёдные гребки руками с поворотом головы для вдоха у опоры, в ходьбе, в согласовании с движениями ног.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание кролем на спине при помощи движений ног, рук.</p> <p>Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>Плавание комбинированным способом.</p>
Подвижные игры	<p>«Невод».</p> <p>«Караси и карпы».</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>«Салки».</p> <p>«Щука и рыбы».</p> <p>Свободное плавание.</p>

Месяц	Январь	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи:</p> <p>1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>2. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – дельфин, ноги – кроль).</p> <p>Оздоровительные задачи: увеличение резервных возможностей</p>	

	<p>дыхания, жизненной ёмкости лёгких. Развивающие задачи: развитие выносливости. Воспитательные задачи: воспитание выдержки.</p>	
Цель	<p>Учить плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании. Учить плаванию комбинированным способом руки – дельфин, ноги – кроль. Закрепить пройденный материал.</p>	<p>Учить плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. Закрепить пройденный материал.</p>
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Ходьба в наклоне вперёд с одновременными круговыми движениями прямых рук вперёд. Скольжение на груди в согласовании с гребковыми движениями рук способом дельфин. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, ног – способом кроль при задержанном дыхании. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Плавание с доской при помощи движений ног, одной руки способом кроль, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди в полной. Ходьба в наклоне вперёд с выполнением движений руками способом дельфин в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук – дельфин. Выдохи в воду. Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль, одна рука на доске, другая прижата к туловищу, в согласовании с дыханием; одна рука кролем в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди в</p>	<p>Ходьба в наклоне вперёд с выполнением движений руками способом дельфин в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук – дельфин. Выдохи в воду. Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль, одна рука на доске, другая прижата к туловищу, в согласовании с дыханием; одна рука кролем в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание на спине при помощи движений ног, одной руки, другая прижата к туловищу.</p>

	<p>полной координации. Плавание на спине при помощи движений ног, координации. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки вверху соединены, с одновременными гребковыми движениями рук. Плавание комбинированным способом.</p>	
Подвижные игры	<p>«Затейники». «Дельфины в цирке». Свободное плавание</p>	<p>«Аквалангисты». «Подводные математики». Свободное плавание.</p>

Месяц	Февраль	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи: 1. Совершенствование плавания на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием. 2. Закрепление пройденного материала. Оздоровительные задачи: 1. Повышение общей и силовой выносливости мышц. 2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной ёмкости лёгких. Развивающие задачи: развитие силы, выносливости. Воспитательные задачи: воспитание чувства товарищества, выдержки.</p>	
Цель	Закрепить пройденный материал. Побудить детей переплыть бассейн.	Закрепить пройденный материал.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Ходьба лицом, спиной вперёд с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперёд, назад. Бег с изменением направления по сигналу. Выдохи в воду. Скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Плавание на спине. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием. Плавание комбинированными способами. Погружение в воду у бортика с выполнением глотательных движений.</p>	<p>Ходьба в приседе, на носках, с выдохами в воду. Бег. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, на спине. Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание комбинированными способами. Скольжение на спине.</p>

Подвижные игры	«Салки» (с мячом). «Жучок – паучок». Свободное плавание.	«Салки» (с «Поплавком») «Море волнуется». Свободное плавание.
----------------	--	---

Месяц	Март	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи: 1. Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног. 2. Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием. Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей организма. Развивающие задачи: развитие ловкости. Воспитательные задачи: воспитание сознательной дисциплины.</p>	
Цель	Учить детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин. Закрепить пройденный материал.	Закрепить пройденный материал. Совершенствовать изученные способы плавания.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин. Бег с нырянием через обруч. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом дельфин. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль.</p>	<p>Ходьба с погружением под воду. Бег с доставанием предмета со дна. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений ног способом дельфин, кроль в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание при помощи движений ног в согласовании с дыханием, на выдохе - «у». Плавание кролем на спине в полной координации</p>
Подвижные игры	«Пушбол». «Водное поло». Свободное плавание.	Эстафета. «Насос». Свободное плавание.

Месяц	Апрель	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	Обучающие задачи: совершенствование плавания кролем на груди, спине в полной	

	координации. Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей организма. Развивающие задачи: развитие ловкости. Воспитательные задачи: воспитание организованности.	
Цель	Закрепить пройденный материал. Совершенствовать изученные способы плавания.	Закрепить пройденный материал. Совершенствовать изученные способы плавания.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба с выполнением круговых движений прямой рукой вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Бег с выполнением «Звезды» на груди. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание комбинированным способом. Скольжение на груди.	Ходьба и её разновидности. Бег с выполнением «Стрелки» на груди. Ходьба с выдохами в воду. Плавание при помощи движений рук кролем на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук способом брасс в согласовании с дыханием. Плавание с доской в руках, при помощи движений ног, одной руки способом кроль на груди, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Выдохи в воду с произнесением звука «у». Скольжение на спине.
Подвижные игры	«Караси и карпы». «Сердитая рыбка». Свободное плавание.	«Весёлые ребята». «Белые медведи». Свободное плавание.

Месяц	Май	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	Обучающие задачи: совершенствование изученных упражнений. Оздоровительные задачи: активизация обменных процессов работы центральной нервной системы. Развивающие задачи: развитие выносливости. Воспитательные задачи: воспитание уверенности в своих силах.	
Цель	Совершенствовать изученные способы плавания.	Совершенствовать изученные способы плавания.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба с одновременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд.	Ходьба с выполнением движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин. Выдохи в воду.

	<p>Бег с погружением. Ходьба с выдохами в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание кролем на груди с доской при помощи движений ног, в согласовании с дыханием. Плавание на спине, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом кроль. Выпрыгивания из воды. Плавание кролем на груди, спине в полной координации Плавание кролем на спине при помощи движений ног и одной руки. Выдохи в воду.</p>	<p>Скольжение на груди, спине. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Выдохи в воду с произнесением «у». Плавание комбинированным способом. Нырание.</p>
Подвижные игры	<p>Эстафета. «Гонка корабликов». Свободное плавание.</p>	<p>«Удочка». «Буксир». Свободное плавание.</p>

**Календарно-тематическое планирование
подготовительная группа**

Месяц	Сентябрь			
Недели	I	II	III	IV
Задачи	<p>Обучающие задачи: 1. Закрепление навыка плавания способами кроль на груди и на спине при помощи имитационных движений рук и ног в сухом бассейне. 2. Освоение техники плавания способом брасс при помощи имитационных движений в сухом бассейне. Оздоровительные задачи: 1. Совершенствование опорно – двигательного аппарата. 2. Формирование правильной осанки. Развивающие задачи: повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Воспитательные задачи: приобщение к здоровому образу жизни.</p>			
Цель	<p>Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Учить правильному дыханию.</p>	<p>Закрепить технику плавания способом кроль на груди и на спине при помощи имитационных движений рук и ног. Развивать правильное дыхание.</p>	<p>Ознакомить с техникой плавания способом брасс при помощи имитационных движений. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине при помощи имитационных</p>	<p>Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине при помощи имитационных движений рук и ног. Закрепить технику плавания способом брасс при помощи</p>

			движений рук и ног в согласовании с дыханием.	имитационных движений в сухом бассейне.
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гимн. палкой	Без предметов
ОВД	Упражнения у стены для формирования правильной осанки. Упражнения в и.п. стоя, лёжа на животе и на спине для укрепления мышц рук, ног и туловища. Дыхательные упражнения.	Имитация скольжения у стены. «Мельница». «Мельница назад». Имитация движений рук кролем на груди, на спине. Имитация на задержке дыхания. Имитационные движения ног кролем. Упражнения для постановки «взрывного дыхания». Дыхательные упражнения на восстановление дыхания.	Имитационные движения рук брассом. С сопротивлением. «Цапля». Приседание. Имитация движения ног брассом лёжа. Упражнения для постановки «взрывного дыхания». «Мельница». Имитационные движения рук кролем на задержке дыхания. Имитация дыхания. Согласование движений одной руки кролем с дыханием. Имитационные движения ног кролем. Дыхательные упражнения.	Имитационные движения рук брассом стоя, лёжа, с сопротивлением. Имитационные движения ног брассом стоя, лёжа. Согласование рук и ног брассом, с дыханием. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом. Имитационные движения рук и ног кролем на груди и на спине. Имитационные движения рук кролем на груди в согласовании с дыханием. Имитационные движения ног в согласовании с руками. Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.
Подвижные игры	«Встань прямо»	«Кто больше соберёт игрушек»	«Море волнуется»	«Ловля обезьян»

Месяц	Октябрь	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи:</p> <p>1. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>2. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на</p>	

	<p>груди, спине. Оздоровительные задачи: укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. Развивающие задачи: развитие гибкости. Воспитательные задачи: воспитание воли</p>	
Цель	<p>Ознакомить детей с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала. Напомнить правила поведения в бассейне. Повторить изученные упражнения на воде.</p>	<p>Совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. Закрепить навыки плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Побуждать детей переплывать плавательный бассейн.</p>
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Ходьба в наклоне вперёд с попеременными гребковыми движениями прямых рук вперёд. Ходьба спиной вперёд, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине. Скольжение на груди, спине. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха, с произнесением звука. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине у опоры. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание произвольным способом.</p>	<p>Ходьба с выполнением движений руками способами брасс, дельфин. Бег по кругу. Ходьба с выполнением выдоха в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание с доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди, в согласовании с дыханием. Плавание с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине. Выдохи в воду, с произнесением звука. Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Плавание произвольным способом.</p>
Подвижные игры	<p>«Салки» (с кругом). «Водолазы». Свободное плавание.</p>	<p>«Охотники и утки». «Лягушата». Свободное плавание.</p>

Месяц	Ноябрь	
Недели	I – II	III – IV
	Обучающие задачи:	

Задачи	<p>1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.</p> <p>2. Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированным способом (руки - дельфин, ноги - кроль).</p> <p>Оздоровительные задачи: закаливание организма.</p> <p>Развивающие задачи: развитие гибкости.</p> <p>Воспитательные задачи: воспитание выдержки.</p>	
Цель	<p>Закрепить навык плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием.</p> <p>Закрепить навык плавания кролем на груди, спине, в полной координации.</p>	<p>Учить плаванию при помощи движений ног способом дельфин.</p> <p>Закрепить навык плавания способом кроль на груди в полной координации.</p> <p>Совершенствовать движения рук способом кроль на груди, спине.</p> <p>Упражнять детей в длительном нахождении под водой.</p>
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Прыжки с погружением в воду.</p> <p>Согласование движений одной руки кролем и дыхания.</p> <p>Движения одной руки кролем с дыханием в согласовании с движениями ног, как при плавании способом кроль на груди.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание при помощи движений ног способом кроль на спине с доской на груди.</p> <p>Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>Плавание комбинированным способом.</p> <p>Скольжение на груди, спине.</p>	<p>Ходьба на носках, в приседе, с выдохами в воду.</p> <p>Бег со скольжением на груди.</p> <p>Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание кролем на спине при помощи движений ног с доской над бёдрами.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание кролем на груди и спине в полной координации.</p> <p>Плавание произвольным способом.</p> <p>Плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки прижаты к туловищу.</p> <p>Нырание.</p>
Подвижные игры	«Белые медведи». «Караси и карпы». Свободное плавание.	«Салки» (с шайбой). «Сомбреро». Свободное плавание.

Месяц	Декабрь	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	<p>Обучающие задачи:</p> <p>1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.</p> <p>2. Обучение плаванию способом дельфин в полной координации.</p> <p>3. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом дельфин.</p>	

	4. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль). Оздоровительные задачи: укрепление дыхательной мускулатуры. Развивающие задачи: развитие силы, выносливости. Воспитательные задачи: воспитание целеустремлённости.	
Цель	Закрепить пройденный материал. Совершенствовать движения рук способами дельфин, брасс.	Учить плаванию способом дельфин в полной координации. Учить движения ног способом брасс. Закрепить и совершенствовать пройденный материал.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин. Бег с выполнением упражнения «Поплавок». Выдохи в воду. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, брасс в согласовании с дыханием. Плавание комбинированным способом, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди, на спине в полной координации. Скольжение на груди, спине.	Ходьба в полунаклоне вперёд с движениями рук способом дельфин, с выдохами в воду. Прыжки с круговыми движениями рук вперёд. Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Плавание при помощи движений ног способом дельфин. Плавание дельфином в полной координации. Имитационные движения ног способом брасс, держась руками за поручень. Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс. Плавание комбинированным способом. Выдохи в воду с произнесением звука «у». Плавание кролем на груди, спине в полной координации.
Подвижные игры	«Невод». «Море волнуется». Свободное плавание.	«Весёлые ребята». «Сердитая рыбка». Свободное плавание.

Месяц	Январь	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	Обучающие задачи: 1. Обучение плаванию способом брасс в полной координации. 2. Закрепление обучения плаванию при помощи движений ног способом брасс. 3. Закрепление обучения плаванию способом дельфин в полной координации. 4. Совершенствование изученных способов плавания. Оздоровительные задачи: улучшение подвижности грудной клетки.	

	Развивающие задачи: развитие выносливости. Воспитательные задачи: воспитание целеустремлённости.	
Цель	Закрепить обучение плаванию при помощи движений ног брассом. Закрепить обучение плаванию дельфином в полной координации. Совершенствовать пройденный материал.	Учить плаванию способом брасс в полной координации. Закрепить и совершенствовать изученные способы плавания.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд, с выдохами в воду. Бег с выполнением упражнения «Звезда» на груди по сигналу. Плавание при помощи движений ног и одной руки способом кроль на груди в согласовании с дыханием; способом кроль на спине. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Выдохи в воду с произнесением звука «а». Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс. Плавание трёхударным дельфином в полной координации. Ныряние.	Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, с выдохами в воду. Бег с выполнением упр. «Винт» по сигналу. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений ног, рук способом брасс, руки впереди, в согласовании с дыханием. Плавание способом брасс при помощи движений ног, рук, при задержанном дыхании. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами. Плавание кролем на спине в полной координации. Выдохи в воду с выпрыгиванием для вдоха. Плавание кролем на груди в полной координации.
Подвижные игры	«Пушбол». «Буксир». Свободное плавание.	«Салки» (со «Звёздочкой») «Кто дальше проскользит?»

Месяц	Февраль	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	Обучающие задачи: 1. Закрепление обучения плаванию способом брасс в полной координации. 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. Оздоровительные задачи: увеличение резервных возможностей дыхания.	

	Развивающие задачи: развитие выносливости. Воспитательные задачи: воспитание целеустремлённости.	
Цель	Закрепить обучение плаванию способом брасс в полной координации. Закрепить и совершенствовать изученные способы плавания.	Закрепить и совершенствовать изученные способы плавания.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперёд, назад, лицом, спиной вперёд, с выдохами в воду. Прыжки с погружением в воду. Плавание способом брасс при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании. Плавание способом брасс в полной координации. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием. Выдохи в воду с произнесением звука «с». «Торпеда» на груди (на 4 счёта). Плавание произвольным способом в согласовании с дыханием. Лежание на спине	Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин. Бег с доставанием предмета со дна. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, ног - кроль, в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки прижаты к туловищу. Плавание способом брасс в полной координации. Выдохи в воду с произнесением звука «у».
Подвижные игры	«Невод». «Водное поло». Свободное плавание.	Салки» (с упражнением «Поплавок») «Разноцветные мячики». Свободное плавание.

Месяц	Март	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	Обучающие задачи: 1. Обучение плаванию под водой. 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей организма. Развивающие задачи: развитие ловкости. Воспитательные задачи: воспитание настойчивости в достижении цели.	
Цель	Учить плаванию под водой.	Закрепить и совершенствовать

	Закрепить и совершенствовать изученные способы плавания.	изученные способы плавания.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	<p>Ходьба с выполнением попеременных круговых движений руками вперед, назад, лицом, спиной вперед.</p> <p>Бег с выполнением лежания на боку по сигналу.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.</p> <p>Плавание кролем на груди, на спине в полной координации.</p> <p>Плавание под водой при помощи движений рук брассом, ног кролем.</p> <p>То же, но руки выполняют удлиненный гребок вниз до бедер.</p> <p>Лежание на спине.</p>	<p>Ходьба с выполнением движений руками брассом.</p> <p>Бег с выполнением упражнения «Стрелка» на груди.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание с доской при помощи движений ног брассом.</p> <p>Плавание брассом в полной координации.</p> <p>Плавание кролем на груди при помощи движений ног, руки впереди; в полной координации.</p> <p>Плавание кролем на спине при помощи движений ног, руки впереди и одновременных гребковых движений рук через 6 ударов ногами.</p> <p>Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука «у».</p> <p>Нырание.</p>
Подвижные игры	Эстафеты. «Гонка корабликов». Свободное плавание.	«Найди клад». «Сомбреро». Свободное плавание.

Месяц	Апрель	
Недели	I –II	III –IV
Задачи	<p>Обучающие задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение приёмам самопомощи. 2. Обучение помощи тонущему. 3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. <p>Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной системы.</p> <p>Развивающие задачи: развитие ловкости.</p> <p>Воспитательные задачи: воспитание настойчивости в достижении цели, честности.</p>	
Цель	Учить приёмам самопомощи. Закрепить и совершенствовать изученные способы плавания.	Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему. Закрепить и совершенствовать

		изученные способы плавания.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин. Бег с выпрыгиванием из воды и последующим скольжением. Выдохи в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание кролем на груди при помощи движений ног и одной руки. Плавание на спине при помощи движений рук способом кроль. Плавание на спине при помощи движений ног и двух гребковых движений рук способом кроль. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Выдохи в воду со звуком «у». Плавание при помощи движений ног способом дельфин. Плавание трёхударным дельфином в полной координации. Объяснение и обучение приёмам самопомощи.	Ходьба с движениями рук способом брасс. Бег с погружением в воду. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Плавание при помощи движений ног способом брасс. Плавание брассом в полной координации. Выдохи в воду. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; при помощи рук. Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки вдоль туловища. Плавание кролем на спине в полной координации. Выдохи в воду с произнесением звука «у».
Подвижные игры	«Удочка». «Лягушата».	Переправа». «Белые медведи». Свободное плавание.

Месяц	Май	
Недели	I – II	III – IV
Задачи	Обучающие задачи: 1. Совершенствование изученных способов плавания. 2. Совершенствование плавания под водой. Оздоровительные задачи: активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы. Развивающие задачи: развитие выносливости. Воспитательные задачи: воспитание уверенности в своих силах, сдержанности.	
Цель	Совершенствовать изученные способы плавания. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.	Совершенствовать изученные способы плавания.
ОРУ	На суше	На суше
ОВД	Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Прыжки с погружением под воду.	Ходьба в полунаклоне лицом вперёд, спиной вперёд с выполнением попеременных движений прямыми руками вперёд, назад.

	<p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.</p> <p>Плавание кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>Плавание при помощи движений ног способами кроль, рук – способом брасс, дельфин.</p> <p>Плавание брассом в полной координации.</p> <p>Плавание трёхударным дельфином в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука «у».</p> <p>Ныряние через обруч в воду с последующим скольжением на груди.</p>	<p>Бег с выполнением упражнения «Звезда» на груди по сигналу.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.</p> <p>Плавание кролем на груди, на спине в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание произвольным способом.</p> <p>Выдохи в воду с произнесением звука «у».</p>
Подвижные игры	<p>«Разноцветные мячи».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Свободное плавание</p>	<p>«Водное поло».</p> <p>«Пушбол». Свободное плавание.</p>

Годовой план работы с родителями.

Месяц	Мероприятие	Цель	Группы
сентябрь	Анкетирование: «Значение плавания в детском саду в жизни вашего ребенка».	Цель: Выявить отношение родителей к занятиям плаванием.	Все группы
	Консультация: Экскурсия в акваторию бассейна.	Цель: Ознакомить родителей с помещением бассейна.	Все группы
октябрь	Консультация: «Как подготовить ребенка в бассейн».	Цель: Ознакомить родителей как правильно собрать детей к занятиям плаванием.	Все группы
ноябрь	Консультация: «Плавание – это способ укрепления здоровья и необходимый для жизни навык!»	Цель: Пропаганда плавания среди родителей воспитанников.	Все группы
декабрь	Консультация: «Рекомендации по закаливанию».	Цель: Показать влияние занятий плаванием на оздоровление, закаливание, физическое развитие дошкольников.	Все группы

январь	Консультация: «Игры с ребёнком на воде и с водой».	Цель: Дать рекомендации о безопасном нахождении у воды.	Все группы
февраль	Памятка: «О пользе плавания».	Цель: Ознакомить родителей о пользе плавания детей раннего возраста.	Для групп раннего возраста
март	Оформление буклета «Значение занятий по плаванию для укрепления организма человека».	Цель: Пропаганда плавания и здорового образа жизни среди родителей воспитанников.	
апрель	Дни открытых дверей: открытые занятия для родителей.	Цель: Отчет о проделанной работе, показать успехи детей.	Все группы
май	Консультация на тему «Безопасность у воды».	Цель: Дать рекомендации о безопасном нахождении у воды.	Все группы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Зайцева Галина Николаевна

Действителен с 16.06.2022 по 16.06.2023