Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7 общеразвивающего вида»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МДОУ «Детский сад №7»
Протокол заседания №1
от «31» августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МДОУ «Детский сад №7»
от «31» августа 2022 года
№01-07/95

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плавание) на 2022 - 2023 учебный год

Разработчик:
Л.Г. Никишева,
инструктор по физической культуре

г. Ухта, 2022 г.

№ п/п	Содержание	Страницы
1.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	12
2.	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	20
2.1.	Описание модели образовательной деятельности	20
2.2.	Содержание образовательной области «Физическая культура». Направление « Плавание».	
2.3.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	
3.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	78
3.1.	Режим дня	78
3.2.	Расписание НОД	78
3.3.	Предметно – развивающая среда	79
3.4.	План работы по взаимодействию с семьями воспитанников	80
3.5.	Учебно-методическое обеспечение Программы	82

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» составлена для детей 3-7 лет МДОУ «Детский сад № 7 общеразвивающего вида» города Ухты Республики Коми. Рабочая программа разработана на основе ФГОС дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования») и с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: Мозаика-Синтез, 2014г. в обязательной части Программы, парциальной программы «Маленький дельфин» в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

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

Учебная рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, составлена в соответствии с ФГОС ДО.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели Программы - обеспечение построения целостного педагогического процесса, направленного на полноценное всестороннее развитие ребенка – физическое, социально-личностное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое – во взаимосвязи, с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом.

Цель данной программы : совершенствование содержания двигательной деятельности дошкольников посредством обучения плаванию в бассейне

Задачи:

1. Сохранять и укреплять здоровье дошкольников.
2. Совершенствовать физическое и двигательное развитие детей.
3. Способствовать повышению сопротивляемости и защитных свойств детского организма, его тренированности и устойчивости к утомлению.

Улучшать физическую и умственную работоспособность

4. Способствовать развитию эмоциональной сферы ребенка, формированию коммуникативных умений и навыков.

5. Формировать у детей и окружающих взрослых стойкую привычку к здоровому образу жизни.

6. Формировать у родителей, педагогов, воспитанников ответственность в деле сохранения собственного здоровья.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип сознательности.* Основополагающий принцип обучения движениям. Впервые был введён П. Ф. Лесгафтом. Начиная с трех лет, ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, мышечно ощущать его, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду).
- *Принцип систематичности.* Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между различными сторонами содержания физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных

мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах. Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания.

- Традиционно различаются три группы **методов**:

1. ***Наглядные методы***, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.
- Основные научные подходы, лежащие в основе реализации примерной основной образовательной программы:

1. Культурно – исторический. Определяет развитие ребенка как «…процесс формирования человека, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим

ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (Л.С. Выготский);

2. **Личностный подход.** Исходит из понимания, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Поступательное развитие ребенка происходит за счет его личностного развития. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируются непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть осмысленной для него, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие (А.Н. Леонтьев, Л. И Божович и др.).

3. **Деятельностный подход**. Рассматривает деятельность наравне с обучением как движущую силу психического развития ребенка. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов).

Связь с другими образовательными областями

Социально-коммуникативное развитие	формирование представлений о физической культуре и спорте; развитие игровой деятельности; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической деятельности
Познавательное развитие	расширение кругозора детей в области физической культуры в целом и виде спорта плавании в частности; сенсорное развитие, формирование целостной картины мира, творчества
Речевое развитие	развитие свободного общения со взрослыми и детьми в двигательной области; овладение спортивной терминологией; практическое овладение воспитанниками нормами речи.
Физическое развитие	развитие физических качеств и двигательных умений; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация, закаливание.

Возрастные физиологические особенности детей дошкольного возраста на занятиях по обучению плаванию в условиях бассейна в ДОУ

У детей младшего и среднего дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Активно развивается позвоночник ребенка.

Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обусловливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное **развитие мышечной системы у детей** можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У детей дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяет детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. **Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления.** Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь **облегчает работу сердца**. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения

У детей дошкольного возраста верхние **дыхательные пути** относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обусловливают

частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка. Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям - теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое формирование нового навыка - скольжения на воде. Этот навык - базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация

движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе.

Рекомендуемая специалистами температура воды ниже температуры тела ребенка, поэтому **совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект.**

При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова, и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка - скольжения на воде. Этот навык - базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе.

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

Значительная морфологическая перестройка мозговых структур у дошкольников сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях. Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуясь с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка. Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах - восприятии, внимании, мышлении, воображении. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности дисциплинированности. Водные процедуры также прививают стойкие гигиенически навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка. Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников плаванию, основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков.

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

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, получают представление о ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

Третий этап предусматривает умение детей проплыть (7м) 10- 15 м на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

Четвертый этап продолжает усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде.

Занятие по обучению плаванию делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

В первой части разъясняются задачи занятия, выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений.

В основной - закрепление и повторение приобретённых навыков, изучение нового с помощью игр, упражнений.

Заключительная часть – снижение эмоциональной и физической нагрузки, свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Уровень воды на первых занятиях II младшей группе от 45см, в старшей и подготовительной 0,8м. Температура воды с сентября по февраль 30 – 32. С, а в марте 29 – 30 С. Температура в раздевалках 25С.

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, участвующих в реализации образовательной Программы

В реализации образовательной программы участвуют дети 3 -7 лет.

Возраст	Физическое развитие
Младший дошкольный возраст (3-4 года)	Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. При обучении детей плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В этом возрасте происходит интенсивный рост и развитие детского организма. В этом периоде в физическом воспитании учитываются следующие особенности. Показывая движения, особое внимание обращать на частоту дыхания. Движения с участием многих групп мышц должны выполняться

	детьми медленнее, чем движения рук или ног. В выполнении упражнений вносит как можно больше игровых элементов, использовать игровые ситуации, имитирующие действия животных. Осваиваются такие упражнения как: наклоны туловища в стороны, вперед до касания пальцами пола.
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Он стремится к новым сочетаниям движений. У ребенка должны входить: дыхательные упражнения, разные виды ходьбы, бега, упражнения на внимание и координацию движения. Уделить детей возникает потребность в двигательных и импровизациях. В этот период в физическом воспитании учитываются следующие потребности: чтобы заинтересовать детей занятиями по физической культуре, надо стараться использовать любимые детьми игровые упражнения. В комплексы для 5летнего внимание развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости. При выполнении физических упражнений воспитывать у детей умения подчиняться правилам. Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности. В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной; обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.
Старший дошкольный возраст (5-7 лет)	У ребенка этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений: они лучше прыгают, точней бросают и ловят мяч и ритмично бегают. В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки. В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие. Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие

	плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Основным средством профилактики и главным методом лечения остается специальная – корригирующая гимнастика. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы. Также в этом возрасте дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на их внимание, память, мышление. Развивается волевая сфера ребенка, дети

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Требования Стандарта к целевым ориентирам к воспитанникам групп общеразвивающих направленностей.

Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; - у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Задачи по возрастам

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;

Способствовать проявлению интереса к занятиям в бассейне, умеет пользоваться оборудованием;

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности в бассейне;

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (круги, доски, игрушки тонущие, мячи, кораблики);

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении самостоятельных упражнений, в играх на воде .

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в играх на воде;

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении самостоятельных - специальных упражнений, создавать ситуацию успеха;

Поощрять самостоятельное и творческое использование инвентаря для игр на воде.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: водное поло, искатели, синхронное плавание;

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

Содействовать самостоятельной организации знакомых игр;

Стимулировать проявление интереса к водным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами водных видов спорта. Содействовать самостоятельной организации знакомых игр, поощрять придумывание собственных игр, упражнений в воде

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и плаванию, отдельным достижениям в области спорта (плавания);

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям, желание посещать спортивные секции по плаванию.

Участвовать в городских соревнованиях по плаванию.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)

Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.

-учить, не боясь входить в воду и выходить из воды,

-свободно передвигаться в водном пространстве;

-учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение, открывать глаза водой, и лежание на поверхности воды.

Приобщать малышей к плаванию:

-учить скользить с надувным кругом и без него;

-научить выдоху в воду;

Упражнения и игры

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди себе пару», «Сердитая рыбка», «Жучок - паучок», и.т.д.

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

-Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным

факторам внешней среды путём закаливания;

-укреплять мышцы тела, нижних конечностей;

-формировать «дыхательное удовольствие»;

-формировать гигиенические навыки:

самостоятельно раздеваться в определенной последовательности; мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;

насухо вытираться при помощи взрослого;

-одеваться в определенной последовательности

Учить правилам поведения на воде:

-осторожно ходить по обходным дорожкам;

-спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно спиной к воде;

-не толкаться и не трогать руками товарищей;

-слушать и выполнять все указания инструктора.

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста

3 - 4 лет.

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание в надувном круге (нарукавниках) при помощи движений ног.

Ожидаемый результат выполнения

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной на двух ногах, положение рук - произвольное, длина дорожки бассейна - 7метров.

(уровень воды до 0,5м)

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

Стоя, держась за бортик, присесть. Погрузиться в воду с головой, не менее 3 секунд. Глаза открыты.

3. Выдохи в воду.

Повторить погружение в воду с открытыми глазами. Выдох должен быть непрерывным, полным, губы немножко вытянуты вперёд. Выполняется выдох одновременно через рот и нос. Серия из 3 выдохов.

4. Плавание в надувном круге (нарукавниках) при помощи движений ног.

Надев круг (нарукавники), принять горизонтальное положение на груди, или на спине. Плыть при помощи движений ног способом кроль 7метров.

4-5 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

 имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

 владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

 умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

 знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

 соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

 проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Задачи образовательной области физическая культура,

«обучение плаванию»

- продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней;

- продолжать учить плавать облегченными способами;

- учить плавать при помощи попеременной работы прямых ног способом кроль на груди и спине.

Упражнения и игры

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи. В воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка»,

Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

 -продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции

 -способствовать повышению функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.

 укреплять мышечный корсет ребенка.

 активизировать работу вестибулярного аппарата.

 формировать гигиенические навыки:

 учить раздеваться и одеваться в определенной последовательности аккуратно складывать и вешать одежду

 самостоятельно пользоваться полотенцем;

последовательно вытирать части тела, сушить волосы

 Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста

4 - 5 лет

 1.Ориентирование в воде с открытыми глазами.

 2.Лежание на груди.

 3.Лежание на спине.

 4.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Ожидаемый результат выполнения

 1.Ориентирование в воде с открытыми глазами.

 Достать три предмета со дна с открытыми глазами.

 На одном вдохе, на расстоянии вытянутой руки

 2. Лежание на груди.

 Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки вперёд - в стороны выполнить упражнение «Звёздочка» на груди. Положение тела – горизонтальное

3. Лежание на спине.

 Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки вперёд - в стороны выполнить упражнение «Звёздочка» на спине. Положение тела – горизонтальное (5 секунд)

 4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 3 - 7метров

 Положение тела горизонтальное. Руки с доской вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

 редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями

(1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

 умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

 сформированы элементарные навыки личной гигиены

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

 знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

 имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

 проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

 умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

 проявляет интерес к разным видам спорта, плаванию.

Задачи образовательной области физическая культура, «обучение плаванию»:

 I. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.

согласовывать движения ног с дыханием.

 3. Изучать движения рук способами кроль на, спине

 4.Учить плавать, на спине в полной координации

Упражнения и игры

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» - «Звездочка» - «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способам кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на, спине, брасс, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, шайбой, «Поплавок», «Затейники», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

Становление ценностей здорового образа жизни:

 Повышать общую и силовую выносливость мышц.

 Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

Формировать гигиенические навыки:

 научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;

 самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;

 тщательно вытирать все тело в определенной последовательности; сушить волосы под феном.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

 редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями

(1раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функций организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

 участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

 умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

 проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

Задачи образовательной деятельности области физическая культура,

«обучение плаванию»:

- продолжить совершенствовать движения ног в плавании способами кроль на груди, спине и брасс;

- обучить плаванию способом брасс (ноги кроль, руки брасс);

- Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.

- Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.

- Учить плавать под водой.

- Поддерживать желание проныривания.

- Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.

- Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные

предпочтения.

Упражнения и игры

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

Развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- правильно выполняет технику всех основных видов движения: ходьбы, бега, прыжков. Активен в физическом совершенствовании.

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, баскетбол, настольный теннис);

- умеет самостоятельно организовывать игры, придумывает свои собственные;

- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию

2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Повышать работоспособность организма.

3.Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.

4.Формировать гигиенические навыки:

быстро раздеваться и одеваться;

правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;

насухо вытираться; сушить волосы под феном; следить за чистотой принадлежностей для бассейна

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста

6 - 7 лет

1. Упражнение «Торпеда на груди»
2. Упражнение «Торпеда на спине»
3. Плавание произвольным способом 7м
4. Уметь различать спортивные стили плавания.

Планируемые результаты освоения образовательной

Программы

2 младшая группа **(дети 3 - 4 лет)**
Показатели развития
- выполнять простейшие комплексы и упражнения на суше - Выполнять выдох. Уметь пользоваться купальными и туалетными принадлежностями - Самостоятельно входить в воду - Знать правила поведения в бассейне, в душевой, в раздевалке и на воде - Уметь - на игрушку - Делать «звездочку» на груди и на спине в нарукавниках - Выполнять движения ногами, стоя у бортика, держась за поручень - Опускать лицо в воду с задержкой дыхания
Средняя группа **(дети 4 - 5 лет)**
Показатели развития
- Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы - Знать правила поведения в бассейне (во всех помещениях) - Знать свойства воды - Делать выдох в воду 5-6 раз - Задерживать дыхание на 5-6 секунд - Делать «звездочку», лежа на груди и на спине - Выполнять прыжки с бортика - Плавать на груди и на спине с доской - Работать ногами в стиле кроль, лежа у бортика на груди и на спине
Старшая группа **(дети 5 – 6 лет)**
Показатели развития
- Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы - Знать правила поведения в воде и на суше - Знать названия способов плавания - Знать значение прикладного и оздоровительного плавания - Выполнять скольжение в различных положениях 3-5 метров - Делать выдох в воду 5-6 раз - Задерживать дыхание на 8-12 секунд - Плавать на груди и на спине с доской и без нее - Оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях плаванием
Подготовительная к школе группа **(дети 6 - 7 лет)**
Показатели развития

- Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы - Знать правила поведения в воде и на суше - Совершенствовать дыхание с поворотом головы - Задерживать дыхание на 12-20 секунд - Проплывать способом кроль на груди и на спине 8-10 метров - Уметь делать спад с бортика - Делать выдох в воду 8-10 раз - Знать способы плавания «Брасс» и «Дельфин» - Уметь оказать помощь тонущему в воде

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание модели образовательной деятельности. Описание образовательной деятельности по рабочей Программе в соответствии с направлениями развития детей

Направления развития	Задачи
Вторая младшая группа (с 3-х до 4-х лет)	- Сообщить детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении, рассказать им о свойствах воды. - Ознакомить с правилами поведения на воде. - Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно. - Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс). - Учить уверенно, погружать лицо в воду; погружаться в воду с головой. - Разучивать правильный вдох и выдох, стоя на суше; в воде дуть на игрушки энергично, так, чтобы они скользили по поверхности воды. - Осваивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, до носа, до глаз, опустив лицо в воду полностью. - Овладевать упражнениями с задержкой дыхания на вдохе. - Формировать навыки всплывания и лежания на воде (на груди, на спине) с помощью взрослого («медуза», «морская звезда»). - Учить совершать прямыми руками вращательные движения, стоя на суше. - Развивать умения соотносить движения с музыкой на суше. **Содержание:** - Беседы о плавании (сведения о его пользе для здоровья и прикладном значении); о правилах поведения на воде; о свойствах воды.

	Упражнения для освоения с водой и ознакомления со свойствами воды. - Входить в воду самостоятельно, направляясь к взрослому, стоящему в воде. - Входить и вбегать в воду за игрушками, плавающими на поверхности воды. - Самостоятельно входить в воду и окунаться приседая. - Ходить по дну на глубине по пояс; ходить друг за другом, по кругу, держась за руки и не держась; в рассыпную и в обозначенном направлении, помогая себе гребковыми движениями рук, держась одной рукой за поручни, другой загребая воду; спрятав руки за спину, высоко поднимая ноги; в полуприседе; на носках, наклонив туловище вперед. - Бегать, поднимая высоко колени, помогая, помогая гребковыми движениями рук, держа руки вперед на поверхности воды. - Выпрыгивать из воды как можно выше, приземляясь, приседать как можно ниже (подпрыгивая, отталкиваясь ладонями о воду). - Передвигаясь по дну (ходить) на руках назад. - Похлопать по воде ладонью, погладить воду, совершать движения руками вправо и влево, подражая полосканию белья. Переносить руки вправо и влево над самой - поверхностью воды, так, чтобы образовались волны. - Подпрыгивать, продвигаясь вперед на двух ногах, отталкиваясь руками о воду. - Выпрыгивать из воды и приседать, держась за поручень. - Погружаться в воду с головой: «умываться», брызгать себе в лицо водой, «размешивать» в воде носом, опускать лицо воду (в ограниченное руками пространство); присев, руками обхватить колени, подбородок на поверхности воды, сделать вдох, задержать дыхание, голову опустить в воду; погружаться с головой в воду в парах; в кругу, держась за руки, по одному, держась за поручень (несколько раз подряд). - Открыть глаза в воде; опустив лицо в оду, узнавать игрушки или другой предмет, показанный под водой взрослым; погрузится с головой в воду в паре с взрослым, и посмотреть друг другу в глаза. - Дуть на мелкие плавающие игрушки, так, - чтобы они скользили на поверхности воды; вспенивать воду при выдохе, погрузив в нее губы; погрузившись до глаз, пускать в воду пузыри; наклонившись над водой и опустив в нее лицо полностью. - Сидя по пояс в воде, поднять руки вперед, вверх,

	сделать вдох, задерживать дыхание, наклонится вперед, плавно лечь на воду, расслабиться. Всплыв к поверхности воды, плавать как медуза. - Встать, опуская ноги на дно (с помощью взрослого). - Стоя в воде по пояс, руки вниз, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и заваливаясь медленно назад лечь на воду спиной, расслабиться. - Всплыв к поверхности воды, плавать в одном положении, руки вдоль туловища, затем встать, опуская ноги на дно (с помощью взрослого). - Скольжение на груди и на спине с помощью взрослого.

Вторая младшая группа (с 3-х до 4-х лет)	- Сообщить детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении, рассказать им о свойствах воды. - Ознакомить с правилами поведения на воде. - Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно. - Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс). - Учить уверенно, погружать лицо в воду; погружаться в воду с головой. - Разучивать правильный вдох и выдох, стоя на суше; в воде дуть на игрушки энергично, так, чтобы они скользили по поверхности воды. - Осваивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, до носа, до глаз, опустив лицо в воду полностью. - Овладевать упражнениями с задержкой дыхания на вдохе. - Формировать навыки всплывания и лежания на воде (на груди, на спине) с помощью взрослого («медуза», «морская звезда»). - Учить совершать прямыми руками вращательные движения, стоя на суше. - Развивать умения соотносить движения с музыкой на суше. **Содержание:** - Беседы о плавании (сведения о его пользе для здоровья и прикладном значении); о правилах поведения на воде; о свойствах воды. **Упражнения для освоения с водой и ознакомления со свойствами воды.** - Входить в воду самостоятельно, направляясь к взрослому, стоящему в воде. - Входить и вбегать в воду за игрушками, плавающими на

	поверхности воды. - Самостоятельно входить в воду и окунаться приседая. - Ходить по дну на глубине по пояс; ходить друг за другом, по кругу, держась за руки и не держась; в рассыпную и в обозначенном направлении, помогая себе гребковыми движениями рук, держась одной рукой за поручни, другой загребая воду; спрятав руки за спину, высоко поднимая ноги; в полуприседе; на носках, наклонив туловище вперед. - Бегать, поднимая высоко колени, помогая, помогая гребковыми движениями рук, держа руки вперед на поверхности воды. - Выпрыгивать из воды как можно выше, приземляясь, приседать как можно ниже (подпрыгивая, отталкиваясь ладонями о воду). - Передвигаясь по дну (ходить) на руках назад. - Похлопать по воде ладонью, погладить воду, совершать движения руками вправо и влево, подражая полосканию белья. Переносить руки вправо и влево над самой - поверхностью воды, так, чтобы образовались волны. - Подпрыгивать, продвигаясь вперед на двух ногах, отталкиваясь руками о воду. - Выпрыгивать из воды и приседать, держась за поручень. - Погружаться в воду с головой: «умываться», брызгать себе в лицо водой, «размешивать» в воде носом, опускать лицо воду (в ограниченное руками пространство); присев, руками обхватить колени, подбородок на поверхности воды, сделать вдох, задержать дыхание, голову опустить в воду; погружаться с головой в воду в парах; в кругу, держась за руки, по одному, держась за поручень (несколько раз подряд). - Открыть глаза в воде; опустив лицо в оду, узнавать игрушки или другой предмет, показанный под водой взрослым; погрузится с головой в воду в паре с взрослым, и посмотреть друг другу в глаза. - Дуть на мелкие плавающие игрушки, так, - чтобы они скользили на поверхности воды; вспенивать воду при выдохе, погрузив в нее губы; погрузившись до глаз, пускать в воду пузыри; наклонившись над водой и опустив в нее лицо полностью. - Сидя по пояс в воде, поднять руки вперед, вверх, сделать вдох, задерживать дыхание, наклонится вперед, плавно лечь на воду, расслабиться. Всплыв к поверхности воды, плавать как медуза. - Встать, опуская ноги на дно (с помощью взрослого). - Стоя в воде по пояс, руки вниз, сделать вдох,

	задержать дыхание, присесть и заваливаясь медленно назад лечь на воду спиной, расслабиться. - Всплыв к поверхности воды, плавать в одном положении, руки вдоль туловища, затем встать, опуская ноги на дно (с помощью взрослого). - Скольжение на груди и на спине с помощью взрослого.
Средняя группа (с 4-х до 5-ти лет)	- Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. - Углублять знания о знании плавания, о правилах поведения на воде. Всплыв к поверхности воды, плавать в одном положении, руки вдоль туловища, затем встать, опуская ноги на дно (с помощью взрослого). - Скольжение на груди - Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой. - Приучать безболезненно, открывать глаза в воде. Ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы - Совершенствовать детей в умении выполнять вдох в воду энергично и полностью (вдох делать через рот, выдох через нос и рот). - Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 3-4 раз. - Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду. - Продолжать формировать умения и навыки всплывания и лежания на воде – «поплавок», скольжение с предметом, доской в руках на груди и на спине. - Разучивать согласование движений ног как при плавании кролем. - Разучивать движения руками, как при плавании кролем, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде. - Плавать удобным для себя способом, в том числе кролем без выноса рук на груди и на спине. - Учить детей выполнять комплекс ритмической пластики. - Развивать у детей умение соотносить движения с музыкой, 1-го уровня на суше. **Содержание:** - Беседы о разных способах плавания и их особенностях, показ картин, диафильмов. - Рассказы об оздоровительном прикладном значении

	плавания, о свойствах воды, обсуждение примеров. - Загадывание и отгадывание загадок. **Упражнения для освоения с водой и ознакомления со свойствами воды.** - Самостоятельно входить и вбегать в воду до обозначенного места. - Ходить и бегать по дну спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук. - Бегать по дну бассейна наперегонки. Бегать в кругу, держась за руки. - Передвигать по дну на руках (ноги выпрямлены) в сторону, влево и вправо. - Выпрыгивать из воды, отталкиваясь ладонями о воду, как можно выше и падать в воду. - Погрузится с головой в воду, задержать дыхание на вдохе, открыть глаза, собрать предметы, находящиеся на дне (описать увиденное под водой). - Стоя на суше держать на ладони согнутой руки предмет. Широко открывать рот, быстро сделать полный вдох, затем поднести ладонь к лицу, сделать энергичный выдох через плотно сложенные губы, стараясь сдуть предмет. - Выполнять выдох в воду в положении присев и свободно, раскинув руки (голова полностью погружена в воду), опираясь на поручень, стоя в парах. Чередовать полный вдох над поверхностью воды с интенсивным выдохом в воду 5-6 раз. - Совершать выдох в воду в скольжении на груди. - Скольжение на груди и на спине - самостоятельно (в стороны бортиков). Скольжение на груди с доской в руках. - Стоя в воде по грудь в нарукавниках, руки вниз сделать вдох, задержать дыхание, слегка оттолкнуться ногами и лечь на воду спиной расслабиться. **Упражнения для овладения плаванием способом кроль.** *На суше и в воде.* - Стать в основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти над головой, голова между руками. - Подняться на носки, подтянуться вверх, напрячься, затем расслабиться, опустить руки и опуститься на всю стопу. - Держась руками за поручень, лечь на грудь, поднять туловище и ноги к поверхности воды, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание – сосчитать до 5, встать (в этом положении чередовать вдох с выдохом в воду.) - В этом же положении выполнять движения ног, как при плавании кролем, сочетая их с выдохом в воду. - Упражнения «мельница»: И.П. – основная стойка, одна

	рука вниз, другая вверх; выполнение – круговые вращения прямыми руками вперед (и назад), сохраняя меду ними заданный интервал, руки не догоняют одна другую, а их положение всегда противоположно. - Плавать удобным для себя способом.
Старшая группа (с 5-ти до 6-ти лет)	- Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. - Сообщать детям простейшие сведения о техники плавания кролем на груди и на спине. - Учить детей всплывать «поплавком», затем распрямлять и разводить ноги и руки, образуя «медузу». - Совершенствовать у детей навыки скольжения на груди и на спине. - Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с помощью движений ног. - Приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду, повторяя движение не менее 5-6 раз, 2-3 раза подряд. - Учить детей выполнять движения ногами при плавании с доской в руках на груди и на спине. - Учить правильно, приподнимать рот над поверхностью воды при вдохе; сочетать плавание на груди с доской в руках с дыханием. - Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, стоя или лежа в упоре на руках спереди, ритмично вдох и выдох в сочетании с движениями ног при плавании кролем на спине без выноса рук. - Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем на суше и в воде, стоя на месте, а также с продвижением вперед мелкими шагами. - Поощрять попытки плавать на груди, правильно сочетая движения ног и рук, но задерживая дыхание. - Приучать детей стремиться проплывать все большее и большее - расстояние. *На суше.* - Развивать двигательные качества, такие как координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность. - Разучивать комплекс ритмической пластики 2 – го уровня сложности. - Учить детей ориентировке в пространстве. - Приобщать детей к знаковой системе посредством включения в занятия графические изображения упражнений. **Содержание:**

	- Беседы с детьми о технике плавания способом кроль на груди и спине (их сходство, различия, особенности дыхания). - Просмотр фильмов и их обсуждение. - Совместное обсуждение детьми примеров, показывающих оздоровительное и прикладное значение плавания. **Упражнение для освоения с водой и ознакомление со свойствами воды.** - Самостоятельно входить в воду, соскоком на ноги с бортика бассейна. - Сделать «поплавок», всплыть на поверхность воды, развести руки и ноги в стороны (напряженные), сделать «звезду», лежать на поверхности воды, совершая постепенный выдох. Затем встать, снова повторить упражнение. - Скользить на груди и на спине, отталкиваясь ногами от бортика. - В скольжении переворачиваться с груди на спину и наоборот («Винт»). - Выполнять 5-6 выдохов в воду подряд, повторяя их 2-3 раза. Держась руками за поручень, в упоре лежа на груди, с поворотом головы на вдох. - Ныряние в круг (проныривание). - Скольжение на груди с выдохом в воду. - Скольжение на спине, чередуя вдох и выдох. - Всплывать и удерживаться на воде в вертикальном положении, стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно совершать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться в воде как можно дольше (повторить 2-3 раза). **Упражнения для овладения плаванием способом кроль**. *На суше и в воде*. - Стоя наклониться вперед, опереться левой (правой) рукой о колено, правую (левую) руку вытянуть вперед (смотреть спереди вниз). Выполнять правой (левой) рукой движения как при плавании кролем на груди. - Стоя, ноги врозь, наклонившись вперед, левая (правая) рука вытянута вперед, правая - (левая) отведена назад (смотреть вперед вниз). Выполнять движения как при плавании кролем на груди. - Встать, ноги на ширине плеч, руками опереться в колени, лицо (щекой) положить на воду. Чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы (открыть рот, сделать вдох, повернуть голову, опустить лицо в воду, сделать выдох, 5-6 раз). - Согласовывать дыхание с движениями одной руки, в

	положении стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед. Одна рука упирается в колено, другая находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону руки, отведенной назад, и посмотреть на нее, сделать вдох и начать одновременно движение рукой и выдох. Когда рука снова вернется в положение у бедра (конец гребка), снова сделать - вдох. - Выполнять это же упражнение другой рукой. - Имитация движений ногами в ходьбе по дну в сочетании с движениями одной и двумя руками, как при плавании кролем на груди и спине. - Движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине, в скольжении с задержкой дыхания. - То же на груди, в сочетании с выдохом в воду. - Скольжение на груди с выполнением движений ногами и ритмичным дыханием, опираясь руками о доску. - Скольжение на спине с выполнением движений ногами, удерживая доску за головой. - Скольжение на спине с движениями ногами, подняв руки вверх. - Попытка плавать на груди и на спине в полной координации 10-15 мин.
Подготовительная к школе группа (с 6-ти до 7-ми лет)	- Закрепить знания о правилах безопасности на воде. - Углублять представления о технике плавания. - Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения. - Продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду, повторяя 8-10 правильных движений (глубокий быстрый вдох через рот, интенсивный и полный выдох через нос и рот одновременно) не менее 2-3 раз подряд (следить, чтобы дети не вытирали лицо руками). - Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха и выдоха при плавании с помощью ног и с доской в руках. Закреплять умения поворачивать голову в сторону для правильного вдоха и выдоха в скольжении с помощью движения ног. - Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями при плавании кролем на груди. Плавать с дыханием и полной координацией движений рук и ног кролем на груди. - Научить плавать на спине, согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния. - Формировать двигательные навыки и умения в

	различных видах упражнений, во время ритмической пластики 3-го уровня сложности. - Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. - Закреплять технику поворотов. - Научить детей выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении. - Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания. - Учить плавать брассом в полной координации. - Учить играть в водное поло. - Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином. - Учить выполнять спад с борта. - Приобщать детей к знаковой системе посредством включения в занятия графические изображения упражнений. **Содержание:** - Беседы с детьми о необходимости строго соблюдать правила поведения на воде, об их роли в обеспечении безопасности купания, плавания, катания на лодках. - Просмотр и обсуждение фильмов о технике плавания. - Участие в спортивных развлечениях, праздниках.

Подготовительными упражнениями, которые можно рассматривать как первый этап обучения плаванию, являются: задержка дыхания (на вдохе); погружение; всплывание; лежание; скольжение на груди; скольжение на спине.

Нельзя нарушать последовательность освоения упражнений! Приступать к обучению очередному упражнению только тогда, когда освоено предыдущее!

Задержка дыхания (на вдохе).

Обучать задержке дыхания на вдохе следует на суше. Надутые щеки – символ этого упражнения. Продемонстрировать детям, как нужно выполнять это упражнение. Шумно, глубоко вдохнуть ртом и быстро закрыть его, надув щёки. Задержать дыхание не менее чем на 10 секунд. Число повторений 2-3 раза. Надо убедиться, что каждый ребёнок понял суть упражнения и правильно его выполняет.

Погружение. Стоя на дне (руки вдоль туловища), выполнить вдох, задержать дыхание. Присесть так, чтобы голова полностью погрузилась в воду. Через 10 секунд встать, выполнить выдох. Если сразу окунуться с головой не получается, надо предложить опустить в воду лицо с последующим погружением головы в воду. Упражнение выполняется как стоя на месте, так и в движении. Освоение этого упражнения желательно проводить в игровой форме.

Всплывание. Стоя на дне бассейна (руки впереди), кистью правой руки взяться за локоть левой, а кистью левой за локоть правой руки. Выполнить вдох, задержать дыхание. Присесть, сцепленными руками обхватить колени, нос спрятать в колени. В уме считать до 10. За это время происходит всплывание. Упражнение потребует многократного повторения. Чтобы каждый ребёнок научился его выполнять.

Часто встречающиеся ошибки, на которые следует обратить внимание:

- Приседая, ребенок «не надевает замок» на колени, расцепляет руки;
- Приседая, поднимает голову к поверхности воды;
- Начиная всплывать, встает на дно, разгибая одну или обе ноги;
- достигнув поверхности воды, сразу опускает ноги на дно.

Лежание. Выполнить упражнение всплывание («мяч»), затем медленно разогнуть на поверхности руки вперед и чуть в стороны, ноги в стороны. Лицо остается в воде. Сохранить такое положение как можно дольше. Это упражнение называется «звёздочка» («мяч» превращается в «звёздочку»). Начинать его освоение, как и предыдущих необходимо на суше.

Обратить внимание детей на свойство воды поднимать и удерживать на поверхности тело при определенных условиях: задержка дыхания на вдохе, лицо опущено в воду, руки и ноги на поверхности.

Если ребенок освоил ранее упражнение **всплывание** и уверенно его выполняет, то упражнение **лежание** он освоит без всяких затруднений.

Ошибки детей при выполнении данного упражнения:

- ноги на поверхности воды полусогнутые;
- опускает ноги ко дну;
- руки разгибает не вперед, а вдоль туловища;
- поднимает голову из воды (задирает).

Важно, чтобы дети понимали логическую цепочку последовательности упражнений:

вдох – погружение – всплывание – лежание.

После освоения нового упражнения его можно использовать в играх.

Скольжение. Данный элемент присутствует во всех упражнениях, выполняемых на груди и является основным. Стоя спиной к бортику, согнуть одну ногу, приставив стопу к бортику. Прямые руки подняты вверх ладонями вперед, большие пальцы сцеплены, руки прижаты к ушам. Выполнить вдох, задержать дыхание, согнуть туловище, положить руки и туловище одновременно на воды. Оттолкнуться, проскользить, соединив прямые ноги.

Ошибки детей при выполнении данного упражнения:

- в момент отталкивания поднимает голову над поверхностью воды;
- расцепляет пальцы, разводя руки в стороны в момент отталкивания, опускает ко дну.
- при скольжении выполняет какие-то движения руками и ногами,
- отталкиваясь от бортика, скользит под водой, а не на поверхности.

Детям необходимо научиться как можно дальше проскользить, оттолкнувшись от бортика или дна бассейна. Дети, освоившие подготовительные упражнения, могут приступать к освоению следующего этапа обучения плаванию. Упражнениями второго этапа являются элементы спортивного плавания:

-движения ног при плавании способом «брасс» (на груди);
- движения ног при плавании способом «кроль» на спине, выдох в воду.
- движения ног при плавании способом «брасс» с выдохом в воду.

Обучая ребёнка плаванию, преподаватель не только формирует у него новый навык, но и расширяет границы его знаний о строении, возможностях организма человека.

В доступной форме необходимо познакомить детей с названиями частей тела, функциями, которые они выполняют. Дети с удовольствием будут воспринимать новую информацию, относящуюся к их занятиям физической культурой, если она доступно и интересно преподнесена. Задача преподавателя – всеми возможными способами вызвать интерес ребенка к данному виду деятельности человека. Разговоры о пользе занятий физической культурой (и плаванием в частности) для здоровья вряд ли заинтересует ребенка. Дети будут делать в первую очередь то, что нравится. Что им интересно. Увлечь ребёнка, сформировать у него привычку к двигательной активности – самая важная задача для преподавателя

Занятия в бассейне предъявляют особые требования к соблюдению правил личной гигиены. Каждый ребенок с первого занятия должен знать, как надо вытираться после занятия. Обучение навыкам личной гигиены происходит так же, как и обучение, физическим упражнениям.

Рекомендации по организации занятий:

- вначале мысленно представить всю организацию предстоящего занятия;
- далее следует отобрать игровые упражнения, которые будут включены в занятие, не нарушая поставленного программного материала;
- продумать материал и оборудование (стандартное или нестандартное);
- занятия программы не считаются обязательными, главное не нарушать основной цели, ведущей к достижению конечного результата (варьировать использование образно-игровых упражнений на воде и суше);
- каждое последующее занятие должно базироваться на упражнениях, уже освоенных детьми и в совершенстве ими выполняемых, иначе дети не справятся с поставленной целью последующего занятия.

Программа подразумевает развитие:

- способностей детей к самостоятельному решению доступных задач;
- умения осознанно использовать различные виды движений на воде;
- плавать разными способами;
- интереса к данному виду деятельности.

Ожидаемые результаты:

- преодоление водобоязни;
- освоение различных видов движений на воде;
- снижение заболеваемости;
- повышение эмоционально - положительного тонуса в течение длительного времени.

Требования к содержанию занятий по плаванию

Четкость постановки целей и задач	Единство образовательных и развивающих задач
Характер заданий зависит: - от структуры темы (какой элемент движения изучается на занятии); - этапа обучения (ознакомление, разучивание, закрепление), например, разучивание скольжения на груди (тема	Овладение двигательными умениями и навыками. Развитие основных физических качеств, воспитывать личностные качества (смелость, выносливость, настойчивость, коллективизм).

«Плавание на груди с помощью ног с выдохом в воду»)	Каждое занятие должно развивать у ребенка нравственность, физические способности, умение самостоятельно заниматься.

Планирование содержания занятий (на примере старшей группы)

Содержание блоков программы	Количество часов в месяц	Количество Часов В год	Задачи
«Скольжение в воде на груди и спине»: - освоение разных движений на суше и в воде; - скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем с опорой; - совершенствование работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении	0,4 1 1 1	7 2 1 2	Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений.
«Координационные возможности на суше и в воде: движения ногами (по типу кроля)»: - плавание на груди, спине с помощью ног с выдохом в воду; - плавание кролем на груди и спине при помощи работы ног; - совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног; - совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног без поддерживающих средств	0,4 1 1 1 1	7 1 2 2 2	Совершенствовать навыки свободно выполнять скольжение на груди (по типу кроля) с постепенным увеличением глубины, задержкой дыхания на вдохе.
«Координационные			Совершенствовать

возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине»: - круговые вращения в различных направлениях; - плавание на груди, спине без выноса рук; - совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук; - развитие подвижности плечевых суставов	0,4 1 1 1 1	7 2 2 2 2	гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля)
«Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду»: - плавание на груди с помощью ног с выдохом в воду; - совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди с выдохом в воду; - совершенствование согласованности работы рук, ног, дыхания при плавании облегченным кролем на груди; - развитие смелости, решительности.	0,4 1 1 1 11	7 2 2 2 1	Способствовать овладению движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду, сочетанием этих вариантов рук и ног с постепенным усложнением.
«Развитие физических качеств»: - формирование мышечного корсета; - правильной осанки; - развитие гибкости; - силовых	0,4 1	7 2	Формировать двигательные навыки и способность их выполнения через техническое совершенство.

возможностей	1 1 1	1 2 2	

Примечание 1 час равен 25 минутам

Уровни усвоения материала:

- низкий: ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм. Действует только по показу инструктора на суше и воде.

- средний: владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа;

- высокий: проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельной деятельности на суше и воде.

Методика выполнения двигательных умений

- погружение в воду с выдохом: стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть;

- упражнение «Поплавок»: стоя, сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову нагнуть как можно ближе к коленям. Сделать вдох, задержать дыхание, оторвать ноги от дна бассейна и всплыть на поверхность;

- упражнение «Стрела»: стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика, то же на спине. Выполняется скольжение до полной остановки.

- плавание любым способом: стоя сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

По своей структуре любое занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свое назначение.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Примерный план и конспекты занятий с детьми 3-4 лет.

№ п. п.	Содержание деятельности	Методические указания и задачи
1.	Разминка на суше: ходьба на носках, легкий	Ознакомление детей с

	бег на месте. Восстановление дыхания. «Бокс» - поочередное сгибание, разгибание рук. Наклоны вперед, в стороны. *Упражнения в воде* 1.Ходить по кругу, держась за бортик 1-2 мин.; 2. Ходить в приседе. 3. « Цапля»: ходить, сгибая ноги в коленях; 4. Прыгать на месте. 5. Погружение в воду по шею. 6. Стоя в кругу, рассмотреть ручки, ножки под водой. 7. Умыться, полить воду на голову. 8. «Стираем белье». Подвижная игра.	помещениями бассейна, с правилами поведения в плавательном бассейне, гигиеническими требованиями. Ознакомление со свойствами воды: прозрачностью, плотностью, вязкостью. Обучение погружению в воду по шею.
2.	Разминка на суше: ходьба на носках, пятках. Потянуться вверх, наклоны вперед, в стороны. Присесть, обхватив руками колени. Учить спуску в воду. В воде различные виды ходьбы (на носках, высоко поднимая колено, спиной вперед). «Стираем белье», чертим круги руками под водой. Погружение в воду до подбородка. Дуть на воду как на горячий чай. Подвижная игра «Пузырь».	Дальнейшее освоение с водой. Обучение правильному входу в воду и выходу из воды. Не вытирать лицо, не тереть глаза.
3.	На суше: махи руками вперед, назад. Различные виды ходьбы. «Большие деревья, маленькие кустики». На воде: Различные передвижения в воде (ходьба, бег, боком, спиной). Приседаем по свистку, «стираем бельё», рисуем круги под водой руками и ногами. Выдыхать воздух на поверхность воды, «дуть на горячий чай». Сидя в воде – ноги вместе, ноги врозь, согнуть ноги к себе – от себя, сжимать – разжимать пальцы. Свободное плавание с игрушками.	Учить задержке дыхания на вдохе (надувать щеки). Дальнейшее изучение свойств воды (оказывать сопротивление мышечное). Учить правильно, переодеваться, вытираться (с головы).
4.	Различные виды ходьбы на суше. Потянуться вверх, встать на носочки, опуститься – встать на пяточки. Наклоны, повороты, вращения руками в плечевых суставах. На воде: различные виды ходьбы, бег. Упражнения, сидя в воде (работа ногами как при плавании кролем, движения руками из стороны в сторону, чертим круги). Выдохи на поверхность воды (дуть на чай),	Обучение детей лёгкому, свободному передвижению в воде. Обучение опусканию лица в воду. Закрепление гигиенических навыков, формирование умения самостоятельно раздеваться,

	выдохи в воду (пускаем пузыри). Игра «Жучок-паучок», свободное плавание с игрушками.	одеваться, мыться под душем, вытираться.
5.	На суше: имитация плавательных движений, различные ходьбы, прыжки на месте, вращения прямыми руками в плечевых суставах. На воде: различные виды ходьбы, бег. Опускание лица в воду на задержке дыхания, открывание глаз в воде. Упражнения, сидя в воде. Игра «Пузырь», «Жучок-паучок».	Дальнейшее обучение различным передвижениям, обучение выдоху в воду. Обучение погружению в воду с головой.
6.	На суше: ОРУ. Имитация упражнения «Поплавок». На воде: разнообразные передвижения в различных направлениях. Попробовать выполнить упражнение «Поплавок». Погружение в воду с головой с открыванием глаз. Стоя на руках на мелкой части вытянув ноги назад (лежание на воде) опустить лицо в воду. Свободное плавание с мячами и игрушками.	Обучение погружению в воду с головой. Продолжить обучение выдохам в воду, опустив лицо в воду. Обучение лежанию на воде с опорой на руки.
7.	На суше: ОРУ, упражнения из «сухого плавания». На воде: различные виды ходьбы, передвижения. Дальнейшее обучение выдохам в воду («вода кипит», как можно больше пузырей). Упражнения по предупреждению плоскостопия Ходьба по бассейну, по свистку присесть до уровня плеч, с головой (в различных направлениях). Игра с мячами на внимание.	Напомнить правила поведения в бассейне. Обучать выдохам в воду, погружению и лежанию.
8.	На суше: наклоны, повороты, вращения. Потянуться вверх – встать на носочки, опуститься, встать на пяточки. В воде: различные передвижения, обучение выдохам в воду («кипящая вода» бурлит), «Вертолёт» - ходьба с вращениями рук. Игра с мячом «Кто быстрее?».	Дальнейшее освоение с водой. Обучение выдохам в воду, открывание глаз в воде. Закрепление гигиенических навыков.
9.	На суше: круговые вращения прямыми руками, наклоны, прыжки на месте, приседания. На воде: различные передвижения (ходьба, бег). Ходить по дну бассейна на руках. Движения ног плавательным способом. Учить детей доставать игрушки со дна. Свободное плавание с игрушками.	Дальнейшее обучение погружению в воду с головой, выдохам в воду. Ознакомление с горизонтальным положением тела в воде. Обучение движениям ног способом кроль.
10.	На суше: ОРУ, имитация плавательных	Закреплять навык

	движений. На воде: продолжать обучение выдохам в воду. Ходить по дну бассейна на руках. Движения ног плавательным способом. Учить доставать игрушки со дна. Игра с мячом «Кто быстрее?».	всплывания и лежания на воде. Совершенствовать выдохи в воду.
11.	На суше: круговые вращения рук, наклоны, повороты, прыжки. На воде: различные виды ходьбы, продолжать выполнять выдохи в воду, доставать игрушки со дна, ходить на руках по дну бассейна. Ходьба, держась за руки с выполнением различных заданий. Свободное плавание с игрушками.	Совершенствовать навыки погружения, всплывания и лежания на воде. Закреплять выдохи в воду.
12.	Повторение занятия №3.	
13.	Повторение занятия №4.	
14.	Повторение занятия №5.	
15.	Повторение занятия №6.	
16.	Повторение занятия №7.	
17.	Повторение занятия №8.	
18.	Повторение занятия №9.	
19.	Повторение занятия №10.	
20.	Повторение занятия №11.	
21.	На суше: ОРУ «сухое плавание» - имитация плавательных движений. На воде: различные виды ходьбы, бег. «Пройди через тоннель»: пройти через обруч, погружаясь в воду с головой; «Бегемотики»: стоя на руках, широко открыть рот, сделать вдох, а затем выдох в воду; «Крокодил»: ходьба на руках, «Фонтан»: попеременные движения ногами способом кроль на спине, стоя на руках. Свободное плавание с игрушками.	Дальнейшее обучение детей погружению в воду с головой; дальнейшее обучение выдохам в воду, ознакомление с горизонтальным положением тела в воде, обучение движениям ног способом кроль.
22.	На суше: «Лыжники»: Ходьба с попеременным движением рук, легкий бег, прыжки на двух с хлопками в ладоши. На воде: «Крокодил»; «Раки»: ходьба на руках ногами вперед; сидя на дне разведение-сведение прямых рук под водой. Свободное плавание, игры с игрушками.	Обучение нырянию через обруч, закрепление пройденного материала.
23.	На суше: «Солдаты», «Партизаны», ОРУ. На воде: «Крокодил»; «Крабы», «Найди меня», «Рыбка прилипала», «Бегемотики». Подвижная игра «Усатый сом»	Обучение лежанию, держась за опору; закрепление материала. пройденного
24.	На суше: «Сухое плавание». На воде: «Крокодил на охоте», «Большой и	Обучение ориентированию в воде,

	маленький фонтан», «Насос», «Рыбка прилипала». Подвижная игра «Найди клад».	закрепление пройденного материала.
25.	На суше: различные виды ходьбы, прыжки, наклоны, повороты, круговые вращения прямых рук. На воде: «Крокодил веселится», «Рачки», «Бегемотики», «Крокодил отдыхает», «Морская звезда». Свободное плавание с игрушками.	Обучение лежанию на воде, закрепление пройденного материала.
26.	На суше: различные виды ходьбы, наклоны, прыжки. Потянуться. На воде: Ходьба с гребковыми движениями рук, бег со сцепленными руками за спиной (лицо в воде), «Звездочка», выдохи в воду, «Стрелка». Подвижная игра «Сердитая рыбка», свободное плавание.	Обучение скольжению; закрепление пройденного материала.
27.	На суше: «Сухое плавание». На воде: «Лошадки», «Дельфинчики», «Споем рыбкам песню»: выдохи в воду, скольжение	Обучение гребковым движениям рук (как при плавании способом брасс), закрепление пройденного материала.
28.	На суше: ходьба с ритмичной работой рук, легкий бег, прыжки. Имитация движений работы рук плавательными стилями. На воде: подвижные игры: «Карусель», «Затейники». Упражнения: «Звезда», «Лодочка», «Мотор». Выдохи в воду. Свободное плавание с игрушками.	Закрепление пройденного материала.
29.	На суше: ОРУ, «Сухое плавание». На воде: подвижная игра «Переправа», «У кого больше пузырей», «Доплыви до меня», «Кто больше проплывёт». Свободное плавание с игрушками.	Определение уровня приобретения умений и навыков.
30.	Разминка на суше и в воде. Сдача контрольных нормативов.	Контрольные нормативы.
31.	На суше: различные виды ходьбы, прыжки, наклоны, повороты, круговые вращения прямых рук. На воде: «Крокодил веселится», «Рачки», «Бегемотики», «Крокодил отдыхает», «Морская звезда». Свободное плавание с игрушками.	Обучение лежанию на воде, закрепление пройденного материала.
32.	На суше: различные виды ходьбы, наклоны, прыжки. Потянуться. На воде: Ходьба с гребковыми движениями рук, бег со сцепленными руками за спиной (лицо в	Обучение скольжению; закрепление пройденного материала.

	воде), «Звездочка», выдохи в воду, «Стрелка». Подвижная игра «Сердитая рыбка», свободное плавание.	
33.	На суше: «Сухое плавание». На воде: «Лошадки», «Дельфинчики», «Споем рыбкам песню»: выдохи в воду, скольжение	Обучение гребковым движениям рук (как при плавании способом брасс), закрепление пройденного материала.
34.	На суше: ходьба с ритмичной работой рук, легкий бег, прыжки. Имитация движений работы рук плавательными стилями. На воде: подвижные игры: «Карусель», «Затейники». Упражнения: «Звезда», «Лодочка», «Мотор». Выдохи в воду. Свободное плавание с игрушками	Закрепление пройденного материала.
35.	Повторение занятия № 29.	
36.	Разминка на суше и в воде. Прохождение тестовых заданий, сдача контрольных нормативов.	

Примерный план и конспекты занятий с детьми 4-5 лет.

№ зан.	задачи	Ход занятия
1 занятие	Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.	*На суше:* Посетить бассейн; побеседовать с детьми, выяснить, помнят ли они, как приходили сюда раньше; рассказать, как надо вести себя в бассейне; показать помещения, где надо раздеваться, мыться под душем и плавать.

2.занятие	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться и не бояться воды, приступить к упражнениям на погружение лица в воду	На суше: Встать в кружок. Махи руками 5-6 раз, вперёд – назад. Поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой (3-4 раза) опустить руки. Спрятать руки за спину походить на месте высоко поднимая колени. Прыжки «Мячики» (6-8 подскоков); В воде: Войти вводу самостоятельно, ходить и бегать вдоль бассейна держась за поручень, стоя по пояс присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды (3-4 раза), стоя в кругу поливать воду на лицо, наклониться опустить нос в воду(3-4 раза), ходить по кругу держась за руки вправо. Влево, на сигнал присесть 2-3 раза. Игры с игрушками
3 занятие	Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно не толкаясь энергично разгребая воду руками, продолжать упражнять в погружение лица в воду	На суше: Встать в кружок. Махи руками 5-6 раз, вперёд – назад. Поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой (3-4 раза) опустить руки. Спрятать руки за спину походить на месте высоко поднимая колени. Прыжки «Мячики» (6-8 подскоков); В воде: Войти в воду самостоятельно, не держась за руки, прыгать, продвигаясь вдоль ботика, вперёд 1-2 минуты упражнения («Лягушки»), стоя в кругу брызгать вводу себе в лицо. Наклонится опустить лицо в воду, присесть, окунувшись до носа. Стать у ботика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками (« Лодочки плывут»), передвигаться медленно и быстро по 2-3 раза, игра («Поймай рыбку»)
4 занятие	Приучать детей входить в воду, самост. окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	*На суше:* Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь; принять теплый душ. *В воде:* Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя; ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за поручень, окунаться в воду – 2-3 минуты; ударять ладонями по воде, делая брызги – 1-2 минуты; набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик») – 2 минуты; игра «Солнышко и дождик» - 2-3-раза.
5 занятие	Повторение предыдущего занятия	

6 занятие	Продолжать приучать детей самост. входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвиг., подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	*На суше:* Ходьба, легкий бег – 40-60 с.; поднять руки вверх, присесть, руки опустить – 3-4 раза; подпрыгивать на месте («Мячики») – 3-4 раза по 6-8 подскоков; тихо пройти по дорожке на носочках. *В воде:* Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя; ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой загребая воду – 2 минуты; прыгать, держась двумя руками за бортик – 1-2 минуты; окунаться до подбородка; ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать – 2-3 раза; свободные игры с игрушками – 2-3 минуты; положить игрушки на бортик, выйти из бассейна.
7 занятие	Приучать детей смело входить в воду, самост. окунаться, не бояться воды; приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.	*На суше:* Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник – 5-6 раз; взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой – 3-4 раза, опустить руки; хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу – 2-3 раза; спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени; попрыгать («Мячики») – 3-4 раза по 6-8 подскоков. *В воде:* Войти в воду самостоятельно; ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень; стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды – 3-4 раза; стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду – 3-4 раза; ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать – 2-3 раза («Хоровод»); игры с игрушками; принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.
8 занятие	Повторение предыдущего занятия	
9 занятие	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь,	*На суше:* Повторить упражнения из занятия 7. *В воде:* Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь; прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него – 1-2 минуты; стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо; наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа; стать у бортика спиной к нему, переходить на

	энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.	другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»); передвигаться медленно и быстро по 2-3 раза; игры с игрушками – 2-3 раза.
10 занятие	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.	*На суше:* Повторить упражнения из занятия 19; стать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «стрела»). *В воде:* Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть, поплавать произвольно; выпрыгивать из воды, держась за поручень, и приседать, погружаясь в воду с головой – 3-4 раза; стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо-влево, как при полоскании белья – 2-3 минуты; вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед («Пузыри») – 4-5 раз; игра «Карусели» - 2-3 минуты.
11 занятие	Упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	*На суше:* Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх – 3-4 раза; сидя на бортике и опершись руками сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно; подскоки на двух ногах на месте («Мячики») – не менее 20 раз; ходить на месте, взмахивая руками в стороны - вверх. *В воде:* Войти в воду самостоятельно; ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол») – 1-2 минуты; попробовать побежать в таком положении; бегать за плавающими в воде игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук – 2-3 минуты; стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды – 3-4 раза; стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду») – 2-3 раза; опустить руки, присесть, опустить лицо в воду, попробовать делать выдох в воду – 2-3 раза; игра «Переправа».
12 занятие	Повторение предыдущего занятия.	

13 занятие	Приучать смело, погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.	*На суше:* Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья; наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох; прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше; ходьба на месте; движения ногами, как при плавании кролем. *В воде:* Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно; бегать вдоль бортика, разгребая воду руками – 1-2 минуты; перебегать на другую сторону бассейна и назад; стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море») – 2-3 минуты; стоя в кругу, взявшись за руки, приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?») – 2-3 раза; игра «Найди свой домик» - 2-3 раза; свободная игра с большими мячами
14 занятие	Научить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	*На суше:* Повторить упражнения из занятия 22; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. *В воде:* Войти в воду смело, самостоятельно окунуться; ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед – 1-2 минуты; стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») – 4-6 раз; присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду (2-3 раза); передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (произвольные действия в воде с игрушками или преподаватель, один из детей); без них, попробовать сделать «звезду».
15 занятие	Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении вращательных	*На суше:* Повторить упражнения из занятия 22. *В воде:* Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе в лицо; ходить и бегать вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками – 1-2 минуты; разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару») – 3-4 раза; стоя в парах лицом друг к другу и держась за руки, приседать поочередно, погружаясь в воду с головой – 2-3 раза каждый; переходить парами на другую сторону бассейна («Какая пара переправится быстрее?») – 3-4 раза; играть с игрушками парами и по одному.

	движений руками, приучать действовать в воде уверенно	
16 занятие	Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением – вращательные движения рук (на суше); приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.	*На суше:* Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед – двумя руками вместе, попеременно правой и левой; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком; подскоки на месте – 2-3 раза по 10 подскоков; легкий бег, ходьба на месте. *В воде:* Войти в воду, самостоятельно окунуться; ходить по бассейну в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше – 2-3 минуты; стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками – 1-2 минуты; приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся в воду») – 2-3 раза; догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место – 2-3 раза; подпрыгнуть повыше и упасть в воду.
17 занятие	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде.	*На суше:* Повторить упражнения из занятия 14; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. *В воде:* Войти в воду смело, самостоятельно окунуться; прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробушки – 1-2 минуты; окунаться, плескаться; наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка; сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено); по сигналу преподавателя погружаться в воду
18 занятие	Приучать детей принимать горизонт.	*На суше* Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки») – 1 минута; стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад (5-6 раз); стать в пары лицом друг к другу;

	Положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено); упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самост.	держась за руки, приседать поочередно – 5-6 раз; Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки – 40-50 с.; ходьба на месте; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем. *В воде:* Войти в воду самостоятельно; разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару») – 2-3 раза; стоя в парах и держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду; принять упор, лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть; передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы») – 2-3 минуты; взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад; игра «Поймай рыбку»
19 занят.	Повторение предыдущего занятия	
20 занятие	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно	*На суше:* Повторить упражнения из занятия 10. *В воде:* Войти в воду самостоятельно; ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки – 2-3 минуты; передвигаться в указанном преподавателем направлении; принять упор, лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди – 1-2 минуты; приседать и выпрыгивать из воды – 1-2 минуты; попробовать погрузиться с головой; самостоятельные игры с мячами; игра «Бегом за мячом!»
21нятие	Освоение водного пространства.	Свободное купание с игрушками

22 занятие	Осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организ-ть, умение выполнять задания преп-ля.	*На суше:* Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки – 5-6 раз; взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад – 3-4 раза; присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться – 2-3 раза; сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Остуди чай»); сдуть бумажку – 3-4 раза; подпрыгивать на месте, как мячики – 4 раза по 6 подпрыгиваний; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. *В воде:* Войти в воду самостоятельно, под наблюдением воспитателя, сразу окунуться; ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут») – 2-3 минуты; сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай») – 2-3 раза; приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками – 3-4 раза; игра «Карусели» - 2-3 минуты; игры с плавающими игрушками.
23 занятие	Повторение предыдущего занятия	
24занятие	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде.	*На суше:* Повторить упражнения из занятия 14; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. *В воде:* Войти в воду смело, самостоятельно окунуться; прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробушки – 1-2 минуты; окунаться, плескаться; наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка; сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено); по сигналу преподавателя погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать, падать; игра «Кораблики».
25 занятие	Приучать смело, погружать лицо в воду, не вытирать его	*На суше:* Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья; наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох; прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше; ходьба на месте; движения ногами, как при плавании кролем.

	руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.	*<u>В воде:</u>* Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно; бегать вдоль бортика, разгребая воду руками – 1-2 минуты; перебегать на другую сторону бассейна и назад; стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море») – 2-3 минуты; стоя в кругу, взявшись за руки, приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?») – 2-3 раза; игра «Найди свой домик» - 2-3 раза; свободная игра с большими мячами.
26 занятие	Повторение предыдущего занятия	
27 занятие	Упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	*<u>На суше:</u>* Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх – 3-4 раза; сидя на бортике и опершись руками сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно; подскоки на двух ногах на месте («Мячики») – не менее 20 раз; ходить на месте, взмахивая руками в стороны - вверх. *<u>В воде:</u>* Войти в воду самостоятельно; ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол») – 1-2 минуты; попробовать побежать в таком положении; бегать за плавающими в воде игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук – 2-3 минуты; стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды – 3-4 раза; стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду») – 2-3 раза; опустить руки, присесть, опустить лицо в воду, попробовать делать выдох в воду – 2-3 раза; игра «Переправа».
28 занятие	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять	*<u>На суше:</u>* Повторить упражнения из занятия 19; стать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «стрела»). *<u>В воде:</u>* Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть, поплавать произвольно; выпрыгивать из воды, держась за поручень, и приседать, погружаясь в воду с головой – 3-4 раза; стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо-влево, как при полоскании белья – 2-3 минуты; вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед («Пузыри») – 4-5 раз; игра «Карусели» - 2-3 минуты.

	упражнения, не боясь воды.	
29 занятие	Повторение предыдущего занятия	
30 занятие	Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением – вращательные движения рук (на суше); приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.	*На суше:* Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед – двумя руками вместе, попеременно правой и левой; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком; подскоки на месте – 2-3 раза по 10 подскоков; легкий бег, ходьба на месте. *В воде:* Войти в воду, самостоятельно окунуться; ходить по бассейну в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше – 2-3 минуты; стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками – 1-2 минуты; приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся в воду») – 2-3 раза; догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место – 2-3 раза; подпрыгнуть повыше и упасть в воду.
31 занятие	Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.	*На суше:* Повторить упражнения из занятия 22. *В воде:* Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе в лицо; ходить и бегать вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками – 1-2 минуты; разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару») – 3-4 раза; стоя в парах лицом друг к другу и держась за руки, приседать поочередно, погружаясь в воду с головой – 2-3 раза каждый; переходить парами на другую сторону бассейна («Какая пара переправится быстрее?») – 3-4 раза; играть с игрушками парами и по одному.

32 занятие	Научить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	*На суше:* Повторить упражнения из занятия 22; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. *В воде:* Войти в воду смело, самостоятельно окунуться; ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед – 1-2 минуты; стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») – 4-6 раз; присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду (2-3 раза); передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (преподаватель, один из детей); произвольные действия в воде с игрушками или без них, попробовать сделать «звезду».
33 занятие	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно, играть с игрушками, ориентироватьс я в воде.	*На суше:* Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки – 4-6 раз; выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками; движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке; присесть и встать 6-10 раз подряд; стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад. *В воде:* Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка; прыгать вверх, энергично отталкиваясь, приседать как можно ниже, не держась за поручень – 3-4 раза; сделать вдох и выдох в воду – 6-8 раз; пытаться выполнить упражнения «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого; ходить и бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»); принести преподавателю игрушку с противоположного бортика бассейна.
34 занятие	Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в	*На суше:* Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, выпрямляться (положение «стрела»); присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть); наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробушки»); ходьба и легкий бег на месте с расслаблением. *В воде:* Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду; ходить и бегать, держась

	своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.	за игрушку, в разных направлениях; пробовать полежать на воде, на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз; посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду – 1-2 минуты; достать игрушки, лежащие на дне бассейна; повторить игровое задание из занятия 24 – 2-3 минуты; игры «Пузыри», «Ледокол», «Медуза».
35 занятие	Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя.	*На суше:* Повторить упражнения из занятий 25,26. *В воде:* Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой; присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду – 5-6 раз; поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты) – 2-3 раза; ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад («Лодочки плывут») – 1-2 минуты; держась за поручень вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду; оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела» - 2-3 раза; игра «Найди себе пару» - 3-4 раза.
36 занятие	Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности детей.	*На суше:* Поиграть с преподавателем – «Делай, как я!»; сидя в упоре сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги – 6-8 раз; лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть – 3-4 раза; стоя, проделать вращательные движения руками по 6-8 раз вперед и назад; сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох – 3-4 раза. *В воде:* Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой; разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами – 2 минуты («Достань игрушку»); выдох в воду – 5-6 раз; скольжение на груди – 2-3 раза; упражнение «Поплавок» - 2 раза; с помощью взрослого полежать на воде, на спине – 2 раза; игра «Найди себе пару» - 2-3 раза.

Конспекты занятий

Старшая группа (5-6 лет)

№ занятия	задачи	Ход занятия

1 занятие.	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; ознакомить их с разными способами плавания - кроль на груди и на спине. Приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой	На суше.1.Побеседовать с детьми о значении плавания.2.Выяснить какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием.3.Вспомнить с детьми о правилах поведения в воде.4.напомнить, что раздеваться надо быстро и аккуратно.5.Рассмотреть картинки, где изображены плавающие разными способами пловцы.6.Быстро раздеться, вымыться под душем под присмотром (няни). В воде.1.Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, окунуться.2.Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу и держась за руки,3-4 раза.3.Игра «Невод»-2-3мин.4.Показать, кто и как умеет плавать
2 занятие.	Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, упражнять в ходьбе вперёд и назад, преодолевая сопротивление воды, приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	На суше.1.Ходьба на носках и лёгкий бег на месте. .2. То же с продвижением вперёд и назад, в одном направлении.3.Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание)-5-6раз, наклониться вперёд, держа руки на поясе и производя выдохи.4.В упоре сидя сзади на бортике или на полу двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно-10-12раз.5.Подпрыгивать на двух ногах на месте 2 раза по10-12 подскоков.6.Ходьба. В воде1.Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень.2.Держась за бортик приседать, погружаясь в воду с головой,4-5 раз.3.Ходить от бортика к бортику вперёд и назад, помогая себе гребковыми движениями рук,2-3 раза.4.Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками (Кто выше?)7-8 раз.5.Бегать в воде, догоняя друг друга(Мы весёлые ребята)3-4 раза.6.Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение (покажи пятки)-2-3раза.7.Самостоятельные игры с игрушками.

3 занятие.	Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость	На суше.1.Ходить и бегать парами на месте, держась за руки.2.Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться-5-6 раз.3.Наклоняться в стороны - один вправо, другой влево, руки на поясе.4.Приседать поочерёдно, держась за руки,8-10 раз.5.В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе-5-6 раз.6.Держась за руки, стоя в парах, попрыгать на месте (как зайчики)14-18 раз.7.Пройти тихо до бассейна. В воде.1.Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой.2.Ходить вдоль бортика, наклонившись вперёд, сложив руки лодочкой,1-2 мин.3.Бежать по дну, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперёд. Погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица3-4 раза.3.Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки,2-3 мин.5.Стоя парами друг протии в друга и держась за руки, выполнять поочерёдно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой (Насос)6-8 мин.6.Игра» Сердитая рыбка»3-4раза.
4 занятие.	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду: совершенствовать умение лежать на поверхности воды: активизировать внимание детей.	На суше.1Ходьба на месте, высоко поднимая колени.2Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочерёдно вперёд назад8-12 раз.3.В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперёд, сделать энергичный выдох4-6 раз.4.В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45 ^{0}3-4с, повторить3-4 раза.5.Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд,18-20 раз. Расслабиться - потряхивать руками и ногами. В воде.1.Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками1-2 мин.2.Бегать медленно и быстро, помогая себе руками.3.Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до пояса, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей,3-4 раза. Сделать

		«медузу»2-3 раза.5.Поскоки парами, продвигаясь вперёд, чья пара быстрее переберётся на противоположную сторону бассейна,2-3раза. Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги отрывались от дна бассейна.
5 занятие.	Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	На суше.1.Повторить упражнение из занятия 4.2.Потянуться, выпрямиться сделать «стрелу», подняться на носки. В воде.1.Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать колени высоко (Лошадки)2-3 мин.3.Стоя у бортика, держась за него руками, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз. Сделать выдох, чтобы появились пузыри,3-4 раза.5.Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза2-3 раза. Игра «Карусели» Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу опустить руки, присесть2-3 раза, сделать выдох в воду.7.В упоре лежа на прямые руки двигать прямыми ногами вверх-вниз по 4 раза.8.Игра «Бегом за мячом»2-3 раза. Выход из воды.
6 занятие.	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движение ногами.	На суше.1.Стоя подняться на носки, опуститься на всю ступню-4-5 раз.2.Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложив ладони одна на другую, потянуться, опустить руки5-6 раз.3.Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться-5-6 раз.4.В упоре сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать ими, как при плавании кролем – до 1 мин.5.Стоя, делать круговые движения назад одновременно двумя руками-10-15 раз. В воде.1.Войти в воду, ходить поперёк бассейна в полуприседе, опираясь руками о доску,1-2 мин.2.Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями.3.Стоя, слегка наклониться вперёд, двигать двумя руками вправо-влево, как при полоскании белья.4.Поднять руки вверх сделать вдох, затем присесть,

		обхватив колени руками, сделать выдох в воду-2-3 раза.5.Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой,-2-3 мин.6.Держась за бортик, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду2-3 раза.7.Игра «Медвежонок Умка и рыбки».8.Выдох в воду.
7 занятие	Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость	На суше.1.Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками (мельница)8-10 раз.2.Сесть на пол, ноги вытянуть, наклониться, вытягивая руки вперёд, затем сесть прямо, прижав согнутые руки к туловищу (плывем на лодке)5-6 раз.3.Лечь на живот, руки под подбородком, приподнять ноги двигать ими по очереди вверх-вниз 6-8 движений,2-3 раза.4.Встать, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону кисти другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен2-3 раза.5.Из полуприседа выпрыгивать вверх,8-10 раз. В воде.1.Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук,1-2 мин. Окунуться с головой.2.Присев, сделать выдох в воду5-6 раз.3.Принять на мелком месте упор, лежа спереди, в этом положении упражняться в движениях ногами1-2 мин.4.Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду1-2 мин.5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками2-3 раза.6.Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий на воде обруч4-5 раз.7.Игра «Жучок»2-3 раза.
8 занятие.	Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий	На суше.1.Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.2.Стоя ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить.3.Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться5-6 раз.4.Наклониться вперёд, выполнять одновременные движения двумя руками вперёд8-10 раз и назад8-10 раз.5.В упоре

		сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх - вниз, как при плавании кролем.6.Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево. В воде.1.Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду4-6 раз.2.Идти друг за другом, разгребая воду руками2-3 мин.3.Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки1-2 мин. Всем вместе окунуться по шею.4.Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть, сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться3-4 раза.5.В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем, другому тащить его, как на буксире, перемещаясь назад. Меняться ролями3-4 раза. Игра «Караси и щука»3-4 раза.8.Пытаться плавать самостоятельно
9 занятие.	Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий	На суше.1.Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.2.Стоя ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить.3.Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться5-6 раз.4.Наклониться вперёд, выполнять одновременные движения двумя руками вперёд8-10 раз и назад8-10 раз.5.В упоре сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх - вниз, как при плавании кролем.6.Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево. В воде.1.Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду4-6 раз.2.Идти друг за другом, разгребая воду руками2-3 мин.3.Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки1-2 мин. Всем вместе окунуться по шею.4.Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть,

		сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться3-4 раза.5.В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем, другому тащить его, как на буксире, перемещаясь назад. Меняться ролями3-4 раза. Игра «Караси и щука»3-4 раза.8.Пытаться плавать самостоятельно
10 занятие	Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; приучать внимательно, слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.	На суше. Повторить упражнения из занятия 6. В воде.1.С разбега упасть в воду, окунувшись с головой2-4 раза. Стоя у бортика, поднять руки вверх, положив ладони одна на другую, слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользить по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание4-6 раз.3.Стоя парами, держась за руки, поочерёдно приседать, погружаясь в воду с головой и делая (Насос)3-4 раза.4.Игра (На буксире) с движением ног.4-5 раз.5.Присев, опустить лицо, голову в воду, рассматривать предметы на дне бассейна2-3 раза.6.Выдох в воду5-6 раз.7.Игра «мы весёлые ребята»3-4 раза.
11 занятие	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.	На суше.1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени (Лошадки) ходьба.2.Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны, вниз, выдох-6 раз.3.Стоя ноги вместе, руки вверх ладонями вперёд, наклониться вперёд, достать носки ног, выпрямиться-6-8 раз.4.В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами, как при плавании кролем.5.Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой-12 раз.6.Принять положение «стрела», поднимаясь на носки,-6 раз. В воде.1.Ходьба поперёк бассейна спиной вперёд, загребая руками,-2-4 раза.2.Двигать обеими руками справа налево и, наоборот, у поверхности воды, делая ладонями волны,6-8 раз.3.держась за бортик, сделать глубокий вдох. Присесть. Погрузившись с головой, сделать выдох 5-6 раз.4.

		Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления-4-5 раз.5.Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх - вниз. Повторить 3-4 раза.6.Выполнять скольжение на спине с поддержкой-2-3 раза.7.Игра» Хоровод»3-4 раза.8.Выдох в воду-4-6 раз.
12 занятие	Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.	На суше. Повторить упражнения из занятия 8.В воде. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой-1-2 мин.2.Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной-2-3 раза.3.Стоя, поднять руки вперёд-вверх, сделать вдох,, задержать дыхание, наклониться вперёд, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно,-2 раза.4.Из положения»медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду»-2 раза.5.Повторить «поплавок»-2 раза.6.На мелком, месте принять упор, лёжа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде немного-2-3 раза.7.Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.8.Игра «Поезд в туннель!» Ходить друг за другом, подныривая в обруч.2-3 раза.9.Плавать удобным для себя способом.10.Выдох в воду-4-6 раз.
13 занятие	Повтор занятия № 12.	
14 занятие	Учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений	На суше.1.Стоя, руки головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову-2-3 раза. 2.Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения

	руками; приучать ориентироваться во время движения в воде.	руками поочерёдно вперёд и назад-5-6 раз.3.Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперёд, развести руки в стороны-3-4 раза.4.Лёжа на животе, совершать движения прямыми ногами вверх-вниз-2 раза по 30 сек.5.Подскоки на месте-4 раза с поворотом вправо на 90 градусов до возвращения в исх. Положение.6.Ходьба на месте, подскоки с поворотом вокруг себя влево - по 2 раза в каждую сторону. В воде.1.Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. То же самое держась левой рукой.2.Держась за поручень двумя руками. Сделать вдох. Присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох 3-4 раза.3.Повторить упражнения в лежании на груди по 2 раза каждое.4.Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно завалиться назад, лечь на воду, на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно3-4 раза.5.Выполнять скольжение на груди поперек бассейна 3-4 раза.6.Игра «оса»7.Попытки самостоятельного плавания и игры с игрушками.
15 занятие	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	На суше.1.Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню-4 раза.2.Ходьба и легкий бег на месте на носках-1-2 мин.3.Стоя, ноги слегка расставлены, поочерёдно поднимать и опускать прямые руки-4-5 раз, вращать ими вперёд и назад-4-5 раз.4.Стоя, наклониться вперёд, касаясь руками носков, выпрямиться-5-6 раз.5.Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счёт «раз, два», на счёт «три-шесть» сделать выдох-2-3 раза.6.Попрыгать как лягушата-до 1 мин. В воде.1.Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику-2-3 раза.2.Приседать в парах. Кто дольше пробудет под водой и

		сделает больше пузырей.-3-4 раза.3.Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль,-2-3мин.4.Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении-2-3 раза.5.Произвольный выдох в воду-5-6 раз.6.Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами. Совершая постепенный выдох в воду,-3-4 раза.7.Игра «Поезд в туннель!»-2-3 раза.8.Самостоятельные игры в воде.9.Выход из воды.
16 занятие	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног лёжа на спине; держась за поручень; приучать действовать по сигналу.	На суше.1.Ходить в полуприседе, руки за спиной.2.Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки над головой с хлопком -5-6 раз.3.Наклоняться вперёд, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль.4.Присесть обхватить колени руками, спрятать голову в колени. Встать, выпрямиться-4 раза.5.В упоре лёжа сзади на предплечья двигать ногами вверх - вниз. В воде.1.Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему - полежать на поверхности воды, на спине, по четвёртому - сделать «поплавок». Повторить по 2 раза.2.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду-6 раз.3.Лёжа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.4.Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох-2-3 раза.5.Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку («Водолазы»)-2-3 раза.6 Игра «Мы веселые ребята»-2-3 раза.7.Выбегать из воды по сигналу по двое.
17 занятие	Повтор занятия №14	

18 занятие	Упражнять детей в скольжении; ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	На суше. Повторить упражнения из занятия 14. В воде.1.Войти в воду самостоятельно, упасть в неё.2.Держась руками за бортик. Сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох-4-6 раз.3.Бегать парами, держась за руки,-2-3 мин.4.скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна-2-4 раза.5.Опираясь руками о дно на мелком месте, принять горизонтальное положение, лёжа на груди, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать-2 раза. В этом же положении чередовать вдох с выдохом в воду-4-5 раз.6.Скользить на спине, руки вверх-3-4 раза.7.Игра «Смелые ребята».8.Произвольное плавание.
19 занятие	Закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	На суше. Повторить упражнения из предыдущих занятий, опробовать способы удержания плавательной доски. В воде.1.Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга-2-3 раза. То же, выполняя выдох в воду,-3-4 раза.2.Бегать по бассейну, догоняя свою пару,1-2 мин.3.Стоя у бортика, взять доску двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской,-3-4 раза.4.Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду,-4-6 раз.5.Скользить на спине-3-4 раза.6.Поварачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»)7.Игры «Водолаз», «Щука».
20 занятие	Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам.	На суше.1.Ходить на месте, не отрывая носков от пола,-1 мин.2.Стоя, одна рука, вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал-5-6 раз.3.Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой - опустить ее вниз - назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой-3-4

		раза.4.Подпрыгивать на месте поочерёдно на правой, затем на левой ноге - по 10 раз.5.Подпрыгивать на двух ногах на месте как можно выше-10-15 раз. В воде.1.Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду-2-3 раза.2.Перебежать через бассейн, взять игрушку-1-2 мин.3.Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше,-3-4 раза.4.Сделать выдох в воду-3-4 раза.5.Держа в руках доску, оттолкнуться двумя ногами и проскользить-2-3 раза.6.Проделывать движения ногами во время скольжения на груди с предметом в руках, задержав дыхание,-1-2 мин.7.Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду с головой, совершая выдох,3-4 раза.8.Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед,-10 раз.9.Игры «катание на кругах», «Смелые ребята».
21 занятие	Повтор занятия №18	
22 занятие	Разучить согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	На суше.1.Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню-6-8 раз.2.Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад, - по 30 сек.3.Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки-3-4 раза. 4.Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону-3-4 раза.5.В упоре лёжа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо – выдох-4-5 раз.6.То же, поворачивая голову влево,-4-5 раз.7.Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги - по 3-4 раза.8.Стоя имитировать движения рук при плавании кролем. В воде.1.Войти в воду,

		произвольно окунуться, сделать4-6 раз выдох в воду.2.Игра «Фонтан»3.Лёжа на воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под воду, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох-2-3 раза.4.Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем-3-4 раза.5.Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх,-5-6 раз.6.Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками-6-8 раз.7.В том же исх. положен, опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох, опустить лицо в воду, выдох-2-4раза.8.Совершенствовать движение ногами в скольжении на груди.
23 занятие	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	На суше. Повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. В воде.1.Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, плавающий на поверхности воды-2-3 раза.2.Стоя лицом к бортику, руки, вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бёдер, оттолкнувшись ногами, скользить-5-6 раз.3.Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием,-1 мин.4.Попытаться сесть на дно бассейна.5.Игра «Смелые ребята»6.Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках-2 мин.7.Повторить упражнения 5 и 6 (поворотом головы) из занятия 18. 8.Игра «Поезд в туннель!»9.Свободное плавание.
24 занятие	Повторить занятие № 22	
25 занятие	Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; опробовать	На суше. Повторить упражнение из занятия 18,имитировать гребковые движения руками при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперёд. В воде.1. Всплывать и лежать на

	скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных беспрерывных движений ногами; приучать детей правильно оценивать свои достижения.	воде по выбору.2.Игра «Зеркальце» в парах.3.стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине-3-4 раза.4.Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону)-2-3 раза.5.Игра «Водолазы»6.Плавать на груди при помощи ног с доской в руках-1-2 мин.7.Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой-1-2 мин.8.Скользить на груди и на спине с гребковыми движениями рук.9.Выдох в воду-5-6 раз.10.Свободное плавание.
26 занятие	Повторение занятия №14	
27 занятие	Повторение занятия №20	
28з анятие.	Повторение занятия №25	
29 занятие.	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	На суше. Повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. В воде.1.Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, плавающий на поверхности воды-2-3 раза.2.Стоя лицом к бортику, руки, вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бёдер, оттолкнувшись ногами, скользить-5-6 раз.3.Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием,-1 мин.4.Попытаться сесть на дно бассейна.5.Игра «Смелые ребята»6.Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках-2 мин.7.Повторить упражнения 5 и 6 (поворотом головы) из занятия 18. 8.Игра «Поезд в

		туннель!»9.Свободное плавание.
30 занятие.	Разучить согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	На суше.1.Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню-6-8 раз.2.Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад, - по 30 сек.3.Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки-3-4 раза. 4.Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону-3-4 раза.5.В упоре лёжа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо – выдох-4-5 раз.6.То же, поворачивая голову влево,-4-5 раз.7.Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги - по 3-4 раза.8.Стоя имитировать движения рук при плавании кролем. В воде.1.Войти в воду, произвольно окунуться, сделать4-6 раз выдох в воду.2.Игра «Фонтан»3.Лёжа на воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под воду, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох-2-3 раза.4.Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем-3-4 раза.5.Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх,-5-6 раз.6.Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками-6-8 раз.7.В том же исх. положен, опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох, опустить лицо в воду, выдох-2-4раза.8.Совершенствовать движение ногами в скольжении на груди.
31 занятие.	Закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий	На суше. Повторить упражнения из предыдущих занятий, опробовать способы удержания плавательной доски. В воде.1.Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга-2-3 раза. То же, выполняя выдох в воду,-3-4 раза.2.Бегать по бассейну, догоняя свою пару,1-2

		мин.3.Стоя у бортика, взять доску двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской,-3-4 раза.4.Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду,-4-6 раз.5.Скользить на спине-3-4 раза.6.Поварачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»)7.Игры «Водолаз», «Щука».
32 занятие.	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног лёжа на спине; держась за поручень; приучать действовать по сигналу.	На суше.1.Ходить в полуприседе, руки за спиной.2.Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки над головой с хлопком -5-6 раз.3.Наклоняться вперёд, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль.4.Присесть обхватить колени руками, спрятать голову в колени. Встать, выпрямиться-4 раза.5.В упоре лёжа сзади на предплечья двигать ногами вверх - вниз. В воде.1.Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему - полежать на поверхности воды, на спине, по четвёртому - сделать «поплавок». Повторить по 2 раза.2.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду-6 раз.3.Лёжа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.4.Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох-2-3 раза.5.Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку («Водолазы»)-2-3 раза.6 Игра «Мы веселые ребята»-2-3 раза.7.Выбегать из воды по сигналу по двое.
33 занятие.	Закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий	На суше. Повторить упражнения из предыдущих занятий, опробовать способы удержания плавательной доски. В воде.1.Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга-2-3 раза. То же, выполняя выдох в воду,-3-4 раза.2.Бегать по бассейну, догоняя свою пару,1-2 мин.3.Стоя у бортика, взять доску двумя

		руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской,-3-4 раза.4.Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду,-4-6 раз.5.Скользить на спине-3-4 раза.6.Поварачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»)7.Игры «Водолаз», «Щука
34 занятие.	Продолжать учить детей скольжению на груди, на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.	На суше.1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени (Лошадки) ходьба.2.Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны, вниз, выдох-6 раз.3.Стоя ноги вместе, руки вверх ладонями вперёд, наклониться вперёд, достать носки ног, выпрямиться-6-8 раз.4.В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами, как при плавании кролем.5.Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой-12 раз.6.Принять положение «стрела», поднимаясь на носки,-6 раз. В воде.1.Ходьба поперёк бассейна спиной вперёд, загребая руками
35 занятие.	Выполнение тестовых заданий, сдача контрольных нормативов.	Разминка на суше и в воде.
36 занятие.	Повторение 35 занятия.	

Примерный план и конспекты занятий
Подготовительная к школе группа(6-7) лет

Месяц	Задачи	Ход занятия
1 занятие	Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.	*На суше:* Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде; ходьба, бег на месте в течение 1-2 минут; стать пятки вместе, носки врозь (основная стойка), руки вниз; подняться на носки, руки вверх, потянуться – 5-6 раз; стать ноги вместе, руки на пояс. Наклониться вперед и назад по 4-5 раз; принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сначала одновременно, потом попеременно – по 10 раз; сделать вдох и задержать дыхание на 5-10 с. *В воде:* Вместе с взрослым дети входят в воду по пояс; ходьба парами, группой, держась за руки – 1 минута; ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину – 1 минута; стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду – 1 минута; помыть лицо, полить воду себе на голову; приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа – 2-3 раза; игры «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели».
2 занятие	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самост.: ознакомить с движениями ног.	*На суше:* Ходьба, бег друг за другом по кругу – 1 минута; стать ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, назад, в стороны – по 5-6 раз; принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться – 3-4 раза; из основной стойки присесть, встать – 7-8 раз; сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем – 1 минута. *В воде:* Вбежать в воду с берега до обозначенного места, окунуться – 2-3 раза; ходить в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук; присесть, оттолкнуться ногами от дна и постараться выпрыгнуть вверх из воды как можно выше – 4-5 раз; передвигаться по дну на руках на мелком месте – 4-5 м.; приседая, погрузиться в воду до глаз; стоя в воде, немного наклонившись вперед, «помешать» воду носом; стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой – 3-4 раза; игры «Карусели», «Мы веселые ребята», «Футбол в воде».

3 занятие	Приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.	*На суше:* Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени – 1 минута; основная стойка, согнуть руки, кисти к плечам. Вращать руками вперед и назад по 10-15 раз; стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки вперед-вверх, смотреть вперед. Опустить руки вниз и отвести их назад – 6-8 раз; сидя в упоре сзади, совершать прямыми ногами с оттянутыми носками движения, как при плавании кролем – 1 минута; лечь на живот, оттянуть ноги и поднять руки вверх, прогнуться. Покачаться несколько раз вперед-назад; попрыгать на месте как можно выше – 10-15 раз. *В воде:* Вбежать в воду до глубины по колени и упасть в нее – 3-4 раза; передвижение по дну на руках назад, боком; на глубине по пояс присесть, набрать в ладони воду и опустить в нее лицо, предварительно задержав дыхание на вдохе – 4-5 раз; ходить и бегать парами; побрызгать друг друга в лицо водой; сидя в упоре сзади на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем – 1 минута; игры «Волны на море», «Фонтан»; свободное купание.
4 занятие	Научиться погружаться с головой в воду; ознакомить с выдохом.	*На суше:* Бег на месте с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вверх, за спину и т.п.; принять основную стойку, наклониться вперед и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки – 8-10 раз; основная стойка, подняться на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой – 6-8 раз; в парах, держась за руки, поочередно приседать – 10 раз; стоя, держать на ладони согнутой руки листок, перышко или другой легкий предмет. Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, энергичный и полный выдох, сдуть листок с ладони – 4-5 раз; повторить движения ног, как при плавании кролем – 1,5-2 минуты. *В воде:* Войти в воду, прыгая на двух ногах, продвигаться вперед («как зайчики»), затем побрызгаться и окунуться по шею; присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться – 4-5 раз; стать лицом к берегу на мелком месте, опереться руками о дно, приподнять к поверхности воды таз и пятки. Делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем – 1 минута; стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. По сигналу сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай – 4 раза; стоя по пояс в воде, присесть, раскинув свободно руки. Сделав вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду (не выдыхать). Сосчитать под водой до трех и приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками – 3-4 раза; сделать вдох, погрузить в воду губы и сделать плавный выдох в

		воду, пуская пузыри – 5-6 раз с перерывами; игры «Бегом за мячом!», «Коробочка», «Карасик и щука»; свободное купание.
5 занятие	Повторение предыдущего занятия	
6 занятие	Приучать детей открывать в воде глаза; разучивать выдох в воду.	*На суше:* Рассматривать с берега камешки, ракушки на дне водоема, водоросли, убедиться в том, что вода прозрачная. *В воде:* Войти в воду парами; стоя в воде парами лицом друг к другу и взявшись за руки, одновременно и поочередно погружаться в воду – не менее 8 раз. В том же положении по очереди погружаться в воду с головой. Находясь под водой, открыть глаза и посмотреть на товарища – 3-4 раза; лежа в упоре сзади на предплечья на мелком месте, выполнять движения ногами, как при кроле – 2 минуты; по сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. Посмотреть, у кого окажется больше пузырей; игры «Переправа», «Байдарки», «Хоровод»; свободное купание.

7 занятие	Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.	*На суше:* Ходьба, бег на месте – 1-2 минуты; лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. – 1-2 минуты; основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно) – по 10-12 кругов в каждую сторону 3-4 раза с небольшими перерывами; принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох – 4-5 раз; стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками – 5-6 раз подряд. *В воде:* Вбежать в воду по пояс и окунуться; стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать – по 3-4 раза. То же с поворотом головы; лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движение ног, как при плавании кролем – 1 минута; проделать то же в упоре лежа сзади – 1 минута; стоя в воде по грудь, сделать 5-6 вдохов и выдохов в воду без перерывов; нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их – 4-5 раз; игры «Покажи пятки», «Пролезь в круг», «Невод»; свободное купание.
8 занятие	Повторение предыдущего занятия	
9 занятие	Подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.	*На суше:* Проделать упражнения из занятия 7; стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям («Поплавок»). *На воде:* Ходьба, бег, прыжки и погружения в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук – 1-2 минуты; стать лицом к берегу, опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении, приподняв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание (считать про себя до 8-10 раз), затем встать – несколько раз; стоять в воде по пояс, по грудь, опереться руками о колени, сделать вдох и погрузить лицо в воду. Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать Коробочка», «Караси и щука»;

		свободное купание, лицо из воды – 4-5 раз; стоя по пояс в воде, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду, расслабиться («Медуза»), потом встать, опуская ноги на дно – 3-4 раза; игры «Поезд в туннель!», «
10 занятие	Закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения, по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями.	*На суше:* Проделать ряд общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны и др.; стать пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, расслабиться – 5-6 раз; повторить упражнение «Поплавок» - 5-6 раз; стать ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед. Сделать сначала одновременно обеими руками круговые движения вперед – 10-12 раз, потом по очереди, каждой рукой отдельно – 10-12 раз. *В воде:* Свободное купание и плавание; игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята»; стоять в воде по грудь или по пояс, руки вниз или на пояс. Сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и немного поплавать, как поплавок – 3-4 раза; стоя в воде по грудь, приседать и делать выдох в воду по 10-12 раз подряд, повторяя серии 3-4 раза; стать боком к берегу на мелком месте, лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками. Идти на руках по дну, проделывая движения ногами, как при плавании кролем – 5-8 м.; игры «Тюлени», «На буксире».
11 занятие	Повторение предыдущего занятия	
12 занятие	Учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	*На суше:* Проделать общеразвивающие и специальные упражнения из занятия 10. *В воде:* Стоя в воде по грудь, приседать, сделав глубокий вдох, погружаться под воду с головой и делать постепенный выдох в воду – 10-12 раз подряд, повторить серии с перерывами 3-4 раза; стоя в воде по грудь, выполнять упражнение «Мельница»: вращать руками вперед и назад по 10-12 раз – 3-4 раза; двигаясь вдоль берега, выполнять движения ногами, как при плавании кролем, с поддержкой товарища – 10м.; повторить выдохи в воду – 6-8 раз; принять несколько раз положение «поплавка».

		Затем из этого положения медленно выпрямиться и принять положение «стрелы» - 3-4 раза; стоя по пояс или по грудь в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища, подгребать ими – делать движения кистями в виде «восьмерки» - 3-4 раза; игры «Невод», «Кто как плавает?»
13 занятие	Самостоятельное выполнение плавательных упражнений.	Свободное плавание, игры, прыжки с бортика.
14 занятие	Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	*На суше:* Побегать; сделать наклоны вперед, в стороны; принять положение «стрелы»; сделать «мельницу» руками; поставить ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох – 3-4 раза. *В воде:* «Поплавок» - 5-6 раз; из положения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «звезду» - 3-4 раза; стать лицом к берегу, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и скользить по ее поверхности на груди – 5-6 раз; стать спиной к берегу и прижать руки к телу. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижать к груди и скользить на спине – 5-6 раз; движения ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте – по 1-2 минуты; стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо – под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри – 3-4 раза; свободное плавание, игра «Охотники и утки».
15 занятие	Повторение предыдущего занятия	

16 занятие	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	*На суше:* Проделать ряд знакомых упражнений; повторить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине; стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем, в течение 1-2 минут. *В воде:* Скольжение на груди – 8-10 раз; скольжение на спине – 6-8 раз; выдохи в воду – 10-12 раз, повторить 2 раза; плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках – 2 минуты; движения ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. То же, как при кроле на спине. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду – 2 минуты; игры «Караси и карпы», «Удочка», «Пятнашки с поплавком».
17 занятие	Повторение предыдущего занятия	
18 занятие	Учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	*На суше:* Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине; повторить упражнение на освоение дыхания. *В воде:* Скольжение на груди и на спине – по 8-10 раз; движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте – 2-3 минуты; выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки – 14-16 раз; стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди; плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – 2 минуты; выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руках – 10-12 раз; скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе – по 6-8 раз; игры «Качели», «Катание на кругах», «Торпеда»; свободное плавание.
19 занятие	Повторение предыдущего занятия	

20 занятие	Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.	*На суше:* Повторить упражнения на освоение движений ног и рук, как при плавании кролем на груди и на спине. *В воде:* Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз; скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем – 1-2 минуты; выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10) – 2-3 раза; плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2-3 минуты; держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску, то же проделать другой рукой – 2-3 минуты; скольжение на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем – по 10-12 раз; попытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания – 6-6 раз; игры «Хоровод», «Морской бой», «Щука».
21 занятие	Повторение предыдущего занятия	
22 занятие	Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координационных, плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.	*На суше:* Повторить пройденные ранее упражнения; ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра – 10-15 раз каждой рукой; ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернутся в исходное положение – 10-15 раз. *В воде:* Стать, наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движения рук, приступить к выдоху в воду – 1-2 минуты; скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем – 10-12 раз; плавать с задержкой дыхания; игры «Пятнашки с поплавком», «Кто кого?».
23 занятие	Повторение предыдущего занятия	

24занятие	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	*На суше:* Повторить разученные ранее упражнения. *В воде:* Скользить на груди с постепенным выдохом в воду – 12-14 раз; скользить на спине, руки поднять вверх – 10-12 раз; скользить на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем – 2 минуты; выдохи в воду (до 10) – 2-3 раза; плавание на груди и на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая у бедра; делая гребок, поменять положение рук – 5-6 раз; скользить на спине с работой ног; сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой; то же сделать другой рукой – 5-6 раз; плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания – 2-3 минуты; игры «Винт», «Кувырок в воде», «Невод», «Караси и карпы».
25 занятие	Повторение предыдущего занятия	
26 занятие	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координац. движений рук, ног и дыхания.	*На суше:* Повторение упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног, рук и дыхания. *В воде:* Плавать на груди и на спине с доской, при помощи движений ног – по 3 минуты; плавать на спине при помощи движений ног – 2-3 минуты; стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием – 2 минуты; стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться на воде как можно дольше – 2-3 раза; игра «Пловцы».
27 занятие	Повторение предыдущего занятия.	
28 занятие	Улучшение техники плавания; постепенное увеличение проплыв-го расстояния до 25 м. и более.	*На суше:* Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног, рук и дыхания. *В воде:* Выдохи в воду – 20 раз; плавать кролем на груди – 2-3 минуты; плавать кролем на спине – 3-4 минуты; плавать любым удобным способом; игры и развлечения по выбору детей: «Пловцы», «Чье звено скорее соберется?», «Гонка мячей».

29 Занятие.	Учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	*На суше:* Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине; повторить упражнение на освоение дыхания. *В воде:* Скольжение на груди и на спине – по 8-10 раз; движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте – 2-3 минуты; выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки – 14-16 раз; стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди; плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – 2 минуты; выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руках – 10-12 раз; скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе – по 6-8 раз; игры «Качели», «Катание на кругах», «Торпеда»; свободное плавание.
30 занятие	Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.	*На суше:* Повторить упражнения на освоение движений ног и рук, как при плавании кролем на груди и на спине. *В воде:* Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз; скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем – 1-2 минуты; выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10) – 2-3 раза; плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2-3 минуты; держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску, то же проделать другой рукой – 2-3 минуты; скольжение на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем – по 10-12 раз; попытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания – 6-6 раз; игры «Хоровод», «Морской бой», «Щука».
31 занятие	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	*На суше:* Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине; повторить упражнение на освоение дыхания. *В воде:* Скольжение на груди и на спине – по 8-10 раз; движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте – 2-3 минуты; выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки – 14-16 раз; стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди; плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – 2 минуты; выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руках – 10-12 раз; скольжение на груди и на спине с

		движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе – по 6-8 раз; игры «Качели», «Катание на кругах», «Торпеда»; свободное плавание.
32 занятие	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине	*На суше:* Повторить разученные ранее упражнения. *В воде:* Скользить на груди с постепенным выдохом в воду – 12-14 раз; скользить на спине, руки поднять вверх – 10-12 раз; скользить на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем – 2 минуты; выдохи в воду (до 10) – 2-3 раза; плавание на груди и на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая у бедра; делая гребок, поменять положение рук – 5-6 раз; скользить на спине с работой ног; сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой; то же сделать другой рукой – 5-6 раз; плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания – 2-3 минуты; игры «Винт», «Кувырок в воде», «Невод», «Караси и карпы».
33 занятие	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координац. движений рук, ног и дыхания	*На суше:* Повторение упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног, рук и дыхания. *В воде:* Плавать на груди и на спине с доской, при помощи движений ног – по 3 минуты; плавать на спине при помощи движений ног – 2-3 минуты; стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием – 2 минуты; стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться на воде как можно дольше – 2-3 раза; игра «Пловцы».
34 занятие	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках	*На суше:* Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине; повторить упражнение на освоение дыхания. *В воде:* Скольжение на груди и на спине – по 8-10 раз; движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте – 2-3 минуты; выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки – 14-16 раз; стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди; плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – 2 минуты; выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руках – 10-12 раз; скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой

		дыхания на вдохе – по 6-8 раз; игры «Качели», «Катание на кругах», «Торпеда»; свободное плавание.
35 занятие	Оценка физических качеств и технического выполнения упражнений.	Разминка на суше и в воде. Повторение пройденного материала. Сдача контрольных нормативов.
36 занятие	Выполнение тестовых заданий и сдача контрольных нормативов.	

Рекомендации воспитателям по освоению программы

Воспитатель группы, которую посещают дети, занимающиеся по данной программе. Должен взаимодействовать с инструктором по плаванию. Хорошие результаты по подготовке детей к очередному занятию дает предварительная работа в группе:

- с детьми беседы, конкурсы рисунков, подборка картинок и создание тематических картотек и каталогов, то есть деятельность, направленная на показ и закрепление движений с помощью моделирования;

- с родителями: беседы о регулярном посещении занятий в бассейне и отсутствии пропусков занятий без уважительных причин; рассказ о необходимости специальной формы (купальные принадлежности, халат, обувь) и гигиенических принадлежностей для занятий плаванием (мочалка, мыло, полотенце); консультации о значении плавания и закаливания в оздоровлении ребенка (систематическое посещение занятий приводит к снижению заболеваемости).

3. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

3.1. Режим дня

Реализация парциальной образовательной программы не выходит за рамки режима работы учреждения, представленного в Организационном разделе Программы п. 3.4., осуществляется в течение всего времени пребывания детей в учреждении.

3.2. Расписание НОД

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
10.30 - 11.00 11.10 – 11.40 Подготовительная к школе группа «Б» «Брусничка»	10.50 - 11.20 11.30 – 12.00 Подготовительная к школе группа «В» «Знайки»	10.30 - 11.00 11.10 – 11.40 Подготовительная к школе группа «А» «Дельфинчик»	10.50 – 11.10 11.20 – 11.40 Средняя группа «Б» «Звездочки»	09.25 – 09.40 09.50 – 10.05 II младшая группа «Б» «Капелька» 10.15 – 10.30

				10.40 – 10.55 II младшая группа «А» «Паровозик» 11.05 – 11.25 11.35 – 11.55 Средняя группа «А» «АБВГДейка»
15.30 – 15.52 16.05 – 16.27 Старшая группа «Б» «Фантазеры»		15.30 – 15.52 16.05 – 16.27 Старшая группа «А» «Сказка»		

3.3. Предметно-развивающая среда

Организация и содержание предметно - развивающей среды в бассейне детского сада

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх свои умения. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребенка. **Водное пространство** должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Материально – техническое обеспечение программы

Бассейн имеет запасные выходы, стены выложены кафельной плиткой, освещение выполнено герметическими лампами дневного света. Ванна бассейна оснащена лестницей с поручнями для спуска детей в воду и выхода из воды.

Раздевалка оснащена вешалками для одежды и скамейки для удобного одевания детей. Пол застлан резиновыми ковриками, предотвращающими скольжение.

Душевые кабины предназначены для мытья детей перед началом занятий и после их окончания.

Все помещения отвечают педагогическим, санитарно-гигиеническим нормам. В них обеспечена эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений; соблюдается необходимый уровень температуры воды и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания. Плавательный бассейн работает по плану, согласованному с администрацией ДОУ.

Оборудование и материалы в плавательном бассейне для проведения занятий

по обучению детей плаванию

1. Игрушки и пособия для ознакомления с водой: пластмассовые игрушки разной формы и размера

2. Игрушки и пособия для развития дыхания: теннисные шарики, воздушные шарики.

3. Пособия и игрушки для развития навыка ныряния: набор тонущих игрушек, обручи, кольца цветные тонущие.

4. Пособия для развития умения плавать и лежать: плавательные доски, мячи резиновые, нарукавники.

5. Игрушки-персонажи и ролевые атрибуты: игрушки «морские животные» игрушка «золотая рыбка» фуражка капитана.

Перечень программ и технологий

Основная программа	Дополнительные программы и технологии
1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «Детство – ПРЕСС», 2003 **2.** Еремеева.Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучению плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Издательство «Детство – ПРЕСС», 2005.	**1.** Большакова И.А. Маленький дельфин. Пособие для инструкторов по плаванию. М.: АРКТИ, 2005 **2.** Канидова.В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ/под ред. И.Ю. Синельникова. М.:АРКТИ, 2012 **3.** Маханева М.Д. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. М.: ТЦ СФЕРА, 2009 **4.** Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991. **5.** Чеменева А.А., СтолмаковаТ.В. Система обучения плаванию. Детей дошкольного возраста. Издательство «Детство – ПРЕСС»

3.4. Взаимодействия с семьями воспитанников

Основными формами взаимодействия с семьями в процессе реализации парциальной образовательной Программы являются:

информирование родителей о ходе образовательного процесса: индивидуальные и групповые консультации, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, создание памяток;

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре (плавание) с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор по физической культуре (плавание) знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор по физической культуре (плавание) стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре (плавание) стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников среднего дошкольного возраста

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, необходимо организовывать совместные праздники и досуги: «В гостях у Нептуна», «Юные пловцы», «Сильные, смелые, ловкие». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по

развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников старшего дошкольного возраста.

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников - способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников подготовительной к школе группы

Инструктор по физической культуре (плавание) активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задача взаимодействия педагога с семьями дошкольников - познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях. Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Праздник Нептуна», «В царстве Королевы Игр», «Новые приключения Маши и Медведя

Рекомендации родителям по освоению программы:

- доброжелательность и взаимная заинтересованность в занятиях в бассейне (родители рассказывают о своем детском опыте посещения бассейна, общении с водой: при этом можно использовать фотографии, нарисовать совместный рисунок, вырезать или вылепить из поручного материала фигурки морских обитателей);

- терпеливое отношение в изучении новых движений (помочь ребенку в словесном контакте понять необходимость и правильность выполнения трудных упражнений, посредством сказкотерапии, например, вместе с ребенком придумывать новые сказки: «Путешествие в подводное царство», «В гостях у золотой рыбки», «Русалка и дельфин» и прочее);

- желание родителей и совместная помощь педагогам в освоении ребенком этапов программы.

3.5. Учебно-методическое обеспечение Программы

1. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию дошкольного возраста. М, 2005.

2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной активности дошкольников.

3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении. М, 2005.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные

требования. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М, Гуманитарное издательство. Центр ВЛАДОС, 2004.

5. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. – Детство – Пресс, 2005.

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

7. Левин Г. Плавание для малышей/ перевод с немецкого Л.Е. Микулин, М, Физкультура и спорт, 1974.

8. Макаренко Л.П. Юный пловец, М, Физкультура и спорт, 1983.

9. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада, М, Просвещение, 1985.

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

11. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду – 3-е издание переработанное, М, Просвещение, 1986.

12.Плавание – крепость здоровья. Журнал Дошкольное воспитание, 2001, №6, 7.

13. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ, методические рекомендации, М: ТЦ Сфера, 2008.

14. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания М: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов в ДОУ, М: ТЦ Сфера, 2005.

16. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие, М – ТЦ Сфера, 2009.

17. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Обучение детей с раннего возраста, М: «Издательство ФАИР», 2008.

18.Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста, Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.

19.Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду, М: «СФЕРА», 2008.

20.Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками; М, «СФЕРА», 2012.