

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №12 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1 от «29» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №174-од от «29» августа 2022г
Заведующий _____ Т.А. Слободянюк

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
(бассейн)
2022-2023 учебный год**

**инструктор по физической культуре
Чуркина Т.Ю**

**Санкт-Петербург
2022**

Оглавление

1	Целевой раздел.	3
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2	Цели и задачи Программы.	4
1.3	Принципы и подходы в организации образовательного процесса.	5
1.4	Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста	6
1.4.1	<i>Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.</i>	6
1.4.2	Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет.	7
1.4.3	Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет.	7
1.4.4	Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет.	7
1.5	Двигательная активность детей дошкольного возраста	8
1.6	Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО.	10
1.7	Планируемые результаты - целевые ориентиры освоения Программы.	10
1.8	Диагностика развития физических качеств.	12
2	Содержательный раздел Программы.	13
2.1	Вариативные формы, способы и методы реализации программы	13
2.2	Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей	18
2.3	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-7 лет	19
2.4	Культурно- досуговая деятельность.	36
2.5	Взаимодействие с семьями воспитанников.	37
3	Организационный раздел Программы.	41
3.1	Особенности организации образовательной деятельности.	41
3.1.1	Требования к организации физического воспитания.	41
3.1.2	Обеспечение безопасности НОД по плаванию.	42
3.1.3	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников.	43
3.1.4	Система физкультурно-оздоровительной работы.	44
3.2	Материально-техническое обеспечение программы.	47
3.3	Информационно-методическое обеспечение программы.	47

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны. Тренерам и специалистам, ведущим занятия с детьми в бассейнах, следует знать особенности физиологии и анатомии ребенка.

Основной базой рабочей программы являются:

- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 12 Приморского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Устав ГБДОУ детский сад № 12 Приморского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ № 12);
- План работы ГБДОУ № 12 на учебный год.

Содержание Программы включает работу по парциальной программе **«Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Воронова;**

По возрасту детей, и степени усвоения, в программе выделены четыре возраста: младший возраст - с 3 -4 лет; средний возраст - с 4 - 5 лет; старший возраст - с 5- 6 лет. подготовительный возраст- с 6 - 7 лет.

В каждый возраст вошли: игры по освоению в воде, и обучению плаванию; комплексы упражнений по обучению плаванию, в том числе и в домашних условиях; упражнения на «суше», и на воде на развитие диафрагмального дыхания и регуляцию мышечного тонуса при обучении детей плаванию; комплексы по закаливанию детей в домашних условиях, для родителей; разные виды закаливания в бассейне, в группе, дома; игры в воде с речью и движением на координацию при обучении плаванию; упражнения на развитие мелкой и общей моторики; упражнения на развитие чувства темпа и ритма.

Образовательный период освоения рабочей программы осуществляется с 1 октября по 31 мая.

Педагогический анализ: диагностика результатов освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» проводится два раза в год - в конце сентября (4 неделя), в мае (2 – 3 недели). Система педагогической диагностики связана исключительно с оценкой эффективности педагогических действий с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми.

1.2. Цели и задачи программы

Цель рабочей программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию; развитие физических качеств и способностей; закаливание и укрепление детского организма; формирование потребности осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Задачи рабочей программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование знаний о видах и способах плавания
3. Обучение технике плавания
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Оздоровительные:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1.2. Принципы и подходы реализации программы

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

В основе реализации Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ

детского сада № 12 лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подход к развитию ребёнка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- Индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержку детской инициативы детей в различных видах детской деятельности;
- Партнёрство с семьёй;
- Приобщение детей к социально–культурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах детской деятельности;
- Возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.4. Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста

1.4.1 Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

Трёх летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку

воспитателя.

1.4.2 Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

1.4.3 Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

1.4.4. Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает

заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, безспециальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимости.

1.5 Двигательная активность детей дошкольного возраста

Измерить уровень двигательной активности можно путем хронометрирования. За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния ребенка (сидит, стоит, лежит) и время активного состояния ребенка (идет, бежит, прыгает и т.д.). Наблюдение ведется за одним ребенком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент пассивного и активного состояния ребенка за данный промежуток времени. Нормальным соотношением покоя и движения для дошкольников можно считать 30% покоя и 70% двигательной активности. Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Если внимательно понаблюдать и проанализировать двигательное поведение ребенка, то можно отнести его к одной из трех групп по двигательной активности.

Первую группу составляют дети со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своевременное и целесообразное развитие ребенка в целом. Такие дети характеризуются, как правило, нормальной массой тела, они редко болеют, хорошо усваивают материал в детском саду и потом хорошо успевают в школе.

Ко *второй группе* следует отнести детей малоподвижных, т.е. с низкой двигательной активностью. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья. Избыточный вес детей является дополнительной нагрузкой и влияет на функциональное состояние органов и систем организма ребенка.

Повышенный вес снижает работоспособность, осложняет течение многих заболеваний, сокращает продолжительность жизни человека. Тучные дети отстают от

сверстников по физическому, половому развитию, плохо владеют движениями. У них более спокойное поведение на занятиях и уроках, однако это не следует расценивать положительно. Спротивление утомлению, вызванному умственной работой, осуществляется у детей за счет движений. Уменьшение же числа движений у тучных детей в условиях умственного утомления свидетельствует о несовершенстве процессов саморегуляции. Индивидуальный подход к таким детям заключается в уменьшении рациона питания и увеличении двигательной активности.

К *третьей группе* относятся дети с большой двигательной активностью. Таких детей называют «моторными». Большая двигательная активность, как и малая, имеет отрицательные последствия. Большой объем движений создает высокую физическую нагрузку на организм ребенка, он, как и повышенный вес, может привести к отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы. Кроме того, такие дети очень подвержены заболеваниям.

Одной из причин частых заболеваний является то, что после большой физической нагрузки, которую эти дети получают на прогулках, они возвращаются вспотевшими, с влажным нижним бельем; в результате усиливается теплоотдача тела, наступает переохлаждение организма и как следствие – заболевание. По отношению к таким детям должен быть индивидуальный подход, следует ограничивать их двигательную активность. Особого внимания требует регулирование их физической нагрузки. Хорошие результаты показывает дружба детей с разной двигательной активностью и совместная деятельность детей и взрослых. Полезны игры в шашки и шахматы.

Дети с разной двигательной активностью по-разному осваивают учебный материал. Дети со средней двигательной активностью, как правило, хорошо усваивают материал. Дети же с низкой и высокой активностью обнаруживают более низкие результаты. Известно, что наилучшим средством восстановления умственной работоспособности являются движения, выполняемые на воздухе. Дети второй группы за счет малой подвижности не восстанавливают свою умственную работоспособность. Дети третьей группы физически переутомляются, а это, в свою очередь, приводит к умственной утомляемости. Поэтому дети второй и третьей групп выполняют задания в замедленном темпе, процесс запоминания у них затруднен, внимание рассеянное, они допускают большее количество ошибок.

1.6 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

- Социально-коммуникативное развитие:

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

- Познавательное развитие:

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

- Речевое развитие

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх в воде.

- Художественно-эстетическое развитие:

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождение

1.7 Планируемые результаты - целевые ориентиры освоения Программы

Младший дошкольный возраст (3-4 года) – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года ребенок

- обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастнo-половым нормативам.
- самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Погружается в воду держась за поручень.
- Выполняет разнообразные передвижения в воде.
- Проплывает на спине ногами кролем с помощью инструктора.
- Работает ногами кролем на животе держась за поручень.

К средней группе (4-5 лет) дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде и на суше. повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года ребенок:

- обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастнo-половым нормативам.
- самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Передвигается в воде бегом и прыжками
- Погружается под воду держась за поручень с открытыми глазами на 5 счётов.
- Выполняет скольжение на груди с плавательной доской
- Выполняет вдохов и выдохов под воду.
- Выполняет работа ногами кролем на спине держась за поручень.

К старшей группе (5-6 лет) дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года ребенок:

- Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половому нормативам.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Выполняет «Звёздочку» на груди и на спине.
- Скользит на груди с плавательной доской на вдохе и выдохе.
- Скользит на спине с плавательной доской.
- Задерживает дыхания в «поплавке»
- Достает предмет со дна бассейна.

К подготовительной группе (6-7 лет) дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года ребенок:

- Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половому нормативам.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Задерживает дыхания в «поплавке» на 5-10 счётов.
- Скользит в стрелочек на груди
- Выполняет «Звёздочка» на груди и на спине.
- Выполняет скольжение с плавательной доской на спине (доска прижата к животу)
- Проплывает бассейн ногами кролем на спине с плавательной доской (доска прижата к животу)

1.8. Диагностика развития физических качеств

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для

педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: «Физическое развитие».	-Наблюдение -Анкетирование родителей	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Вариативные формы, способы и методы реализации программы

Занятие в дошкольном учреждении имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей.

- Подготовительная
- Основная
- Заключительная

Подготовительная часть занятия проводится на суше или на суше и частично в воде. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми. Подготовительная (вводная) часть посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия в краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению имитационных общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше и подготовительных упражнений в воде.

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. Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2—3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе. Во время первых занятий инструктор должен находиться в воде для помощи и страховки. Для детей

младших групп целесообразно использовать неполный налив воды в чаше бассейна (средний уровень — 45 см), что поможет быстрее преодолеть водобоязнь. На первых занятиях всех детей нужно познакомить с правилами поведения в бассейне.

В практике работы дошкольных учреждений используются и другие варианты занятий по плаванию.

Сюжетно-игровые занятия. Проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика сюжетно-игровых занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности: «Путешествие к морю», «В зоопарке», «В гостях у лягушки» и т. д. Такие занятия чаще проводятся с детьми младшего дошкольного возраста.

Главной задачей **тренировочных занятий** является закрепление приобретенных навыков плавания — оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия по плаванию может быть несколько нарушена за счет сокращения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических движений, элементы аква-аэробики, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном способе плавания. Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом (например, брассом) при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием.

Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки. Игровое занятие в бассейне проводится 1 раз в месяц.

Форма проведения занятий:

- подгрупповая с использованием дифференцированного подхода к возрастным особенностям детей.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказа, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности; выполнение контрастных движений.

Систематически проводятся контрольные занятия по плаванию. Это своеобразное занятие-зачет, направленное на оценку качества обучения плаванию дошкольников. При этом учитываются плавательная, физическая подготовленность детей, функциональное состояние организма. Обследование проводится после предварительной подготовки дважды в год (в начале и в конце учебного года), в течение трех занятий. Данные обследования заносятся в протоколы, а затем анализируются. Это позволяет преподавателю составить ясное представление о ходе обучения и вносить в случае необходимости нужные коррективы. Кроме этого, контрольные занятия повышают интерес ребят к плаванию, стимулируют их активность. Такие занятия можно проводить в виде малых олимпийских игр, чемпионата детского сада.

Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении занятий требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года все дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Основные этапы обучения плаванию:

1. Ознакомление с водной средой, ее свойствами (вязкостью, плотностью, прозрачностью).
2. Обучение дыханию с выходом в воду.
3. Обучение скольжению на груди (сначала с доской, затем без нее) и на спине. В младших группах можно использовать нарукавники.
4. Обучение статическому плаванию (упражнению «Поплавок», «Звездочка»).
5. Обучение технике работы ног и рук как при плавании способом кроль на груди и на

спине.

6. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания как при плавании способом кроль на груди и на спине.
7. Совершенствование техники способа плавания кроль на груди и на спине (плавание в полной координации движений рук, ног и дыхания).
8. Совершенствование техники элементарных прыжков, погружений в воду, стартов.

Средства обучения плаванию:

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

- Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»: комплекс подводных упражнений; элементы «сухого плавания».
- Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами: передвижение по дну и простейшие действия в воде; погружение в воду, в том числе с головой; упражнения на дыхание; всплытие и лежание на поверхности воды; скольжение по поверхности воды. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»: движение рук и ног; дыхание пловца; согласование движений рук, ног, дыхания; плавание в полной координации движений. Простейшие спады и прыжки в воду: спады; прыжки на месте и с продвижением; прыжки ногами вниз с погружением под воду.
- Игры и игровые упражнения, способствующие: развитию умения передвигаться в воде; овладению навыка погружения под воду с задержкой дыхания; овладению выдохом в воду; развитию умения всплывать; овладению лежанием; овладению скольжением; развитию умения выполнять прыжки в воду.

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к плаванию, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяются игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы общеобразовательной деятельности:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания);
- спортивные досуги, развлечения.

Принципы и особенности техники обучения плаванию детей дошкольного возраста

Основной принцип обучения детей - учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое Дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру.

2.2. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

В области физического развития детей дошкольного возраста основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему

здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.

Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте. Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

2.3 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-7 лет

Младшая группа (3-4 года)

ОКТАБРЬ	
Занятие № 1 , № 2	Занятие № 3 , № 4
Задачи: Рассказать детям о пользе плавания ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения.	Задачи: Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде, дать представление о движениях в воде, о плавании.
На суше:	На суше:

Посетить бассейн. Рассказать, как надо себя вести в бассейне. Показать помещения: раздевалка, туалет, душ, чаша бассейна.	Упражнения суше: приседания, махи руками.
В воде: Спуск в воду за поручни, привыкание к воде. Рассказ о свойствах воды. Обход бассейна держась за поручни. Игры с предметами.	В воде: ОРУ. Упражнения сидя на бортиках, лежа на животе. Игры с предметами.
НОЯБРЬ	
Занятия № 5,6	Занятия № 7,8
Задачи: рассказать детям, для чего нужны нарукавники и плавательные доски. Показать, как следует входить в воду по лестнице. Воспитывать смелость и решительность.	Задачи: продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, держась за поручень, окунаться в воду до подбородка.
На суше: Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить одежду,	На суше: Ходьба на месте. Приседания- 5 раз Подпрыгивать на месте («Мячики»)- 3=4 раза по 7-8 подскоков. Тихо пройти по дорожке на носочках
В воде: 1. Войти в воду, держась за перила под наблюдением взрослого. 2. Формировать умение держаться за поручни, переставлять ручки, опускать плечи в воду. 3. Тянуться носочками до дна бассейна. 4. Прыжки и вис, держась за поручни. 5. Игр «Солнышко и дождик» - 2-3 раза.	В воде: 1. Войти в воду самостоятельно под наблюдением взрослого. Совершать различные передвижения в воде. 2. Прыгать, держась двумя руками за поручень - 2-3 раза. 3. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, по сигналу - присесть - 2-3 раза. 4. Свободные игры с игрушками.
ДЕКАБРЬ	
Занятие № 9, 10	Занятие № 11, 12
Задачи: приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды, упражнять в погружении лица в воду, поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне	Задачи: приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, упражнять в погружении лица в воду.
На суше: 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад - 5-6 раз. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой - 3-4 раза, опустить руки. 3. Хлопнуть в ладони внизу - 2-3 раза. 4. спрятать руки за спину, походит на месте, высоко поднимая колени. 5. Прыжки на месте 3-4 раза по 6-8 подскоков.	На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия

<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. «Велосипед» ногами, держась за поручень бассейна. 2. Присесть (до подбородка) и выпрыгнуть из воды - 3-4 раза. 3. Стоя, поливать воду на лицо, наклониться, опуская нос в воду – 3-4 раза. 4. Ходить по кругу - по сигналу - приседать. Игры с игрушками. 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика 1 -2 мин. 3. Брызгать водой себе в лицо. 4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом. 5. Стать к бортику спиной, переходить на другую сторону бассейна, медленно и быстро -2-3 раза. 6. Игры с игрушками.
ЯНВАРЬ	
Занятия № 13,14	Занятия № 15, 16
Задачи: формировать умение принимать горизонтальное положение в воде с помощью нарукавников, круга и пенопластовой доски.	Задачи: упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; упражнять в погружении лица в воду при задержке дыхания.
<p>На суше:</p> <p>Ходьба, наклоны - 1 мин.</p> <p>Стоя на месте энергично размахивать руками вперед-назад - 5-6 раз.</p> <p>Приседать 5-6 раз.</p> <p>Прыгать, продвигаясь вперед - 40-50 сек.</p> <p>Ходьба на месте.</p> <p>Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем</p>	<p>На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия.</p>
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Приседать, погружаясь в воду. 3. Приучать детей самостоятельно окунаться, приседать (вода до подбородка). 4. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад. 5. Игра «Поймай рыбку». 6. Игры с игрушками 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Передвигаться по дну бассейна в указанном направлении. 3. Держась за поручень, 4. двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду 1 -2 мин. 5. Приседать и выпрыгивать из воды 1 -2 мин. Пробовать погрузиться с головой. 6. Самостоятельные игры с плавающими предметами.
ФЕВРАЛЬ	
Занятия № 17,18	Занятия № 19, 20
Задачи: формировать навык выполнения упражнения «вдох, задержать дыхание - опустить лицо». Упражнять в различных передвижениях по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки).	Задачи: продолжать формировать навык выполнения упражнения «вдох, задержка дыхания - опускание лица в воду». Воспитывать организованность, самостоятельность и уверенность во время занятий в бассейне.
<p>На суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки -5-6 раз. 2. Взмахивать двумя руками вперед-назад 3-4 раза. 	<p>На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия.</p>

3. Присесть на корточки - сгруппироваться - 23 раза. 4. Прыжки на месте -4 раза по 6 подпрыгиваний. Ходьба и бег по кругу.	
В воде: 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить по бассейну, держась за поручень. Затем - не держась. 3. Присесть и подуть на воду. Упражнение «Вдох, задержка дыхания - опускание лица в воду». 4. Присесть и выпрыгивать из воды, отталкиваясь о воду руками. 5. «Игра «Карусели», 6. Игры с плавающими игрушками.	В воде: 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться. 2. Прыжки по дну бассейна с продвижением вперед. 3. Свободное лежание на воде (в нарукавниках). 4. Опускание лица в воду по сигналу педагога. 5. Игра «Кораблики».
МАРТ	
Занятия № 21,22	Занятия № 23,24
Задачи: формировать навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. Формировать навык лежания на воде на спине и на груди «Звездочка»	Задачи: совершенствовать навык лежания на воде в «Звездочке». Воспитывать смелость, решительность.
На суше: 1. Стоя, руки вверх - потянуться; выполнять 2. Вращательные движения прямыми руками. 3. Движения ногами как при плавании кролем на груди. 4. Подскоки на месте - 2-3 раза по 10 подскоков. 5. Ходьба на месте.	На суше: 1. Повторить упражнения из предыдущего занятия. 2. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.
В воде: 1. Войти в воду самостоятельно, 2. окунуться. 3. Ходить и плавать по бассейну в разных направлениях. 4. Присесть, погружаясь в воду с головой, с задержкой дыхания. 5. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место. - 2-3 раза. 6. Лежание на воде в «Звездочке» сначала в нарукавниках, а затем без них. 7. Свободное плавание.	В воде: 1. Войти в воду самостоятельно и окунуться. 2. Ходить и бегать поперек бассейна. Выполнять свободное лежание на воде в «Звездочке» 3. Выполнять опускание лица в воду с задержкой дыхания. 4. Лежание на воде с опущенным в воду лицом. 2 -4 раза 5. Произвольные действия в воде с игрушками и без.
АПРЕЛЬ	
Занятия № 25,26	Занятия № 27,28
Задачи: Совершенствовать умение лежания на воде и навык задержки дыхания с опусканием лица в воду.	Задачи: упражнять детей в скольжении на груди с помощью нарукавников или пенопластовой доски;
На суше: 1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки -4-6 раз.	На суше: 1. Упражнение «стрела». 2. Приседания. 3. Наклоны вперед с полным выдохом.

<ul style="list-style-type: none"> 2. Вращательные движения двумя руками назад и поочередно. 3. Приседания 6-10 раз. 4. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад. 	<ul style="list-style-type: none"> 4. Прыжки с продвижением вперед. 5. Ходьба и легкий бег на месте.
<p>В воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельно войти в воду. Энергично прыгать и приседать, не держась за поручень -3-4 раза. 2. Упражнения «Звездочка», «Медуза» - лежание на воде на спине и на груди, с задержкой дыхания. 3. Произвольное скольжение за игрушками. 4. Игры с плавающими игрушками. 	<p>В воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, задержав дыхание. 2. Лежать на воде, держась за поручень, двигая ногами вверх-вниз. 3. Выполнить скольжение на груди в нарукавниках с опущенным в воду лицом. Затем то же, но с доской или на плавательной палке. 4. Игры «Пузыри», «Ледокол», «Медуза».
МАЙ	
Занятия № 29,30	Занятия № 31,32
Задачи: совершенствовать навык скольжения и лежания на воде. Воспитание культурно - гигиенических навыков во время занятий в бассейне.	Задачи: совершенствовать навык задержки дыхания и опускания лица в воду, воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.
На суше: Перед началом занятия проверить, как сложена одежда. Повторить упражнения из предыдущего занятия	На суше: Вращательные движения руками вперед и назад. Сделать вдох. Присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох - 3-4 раза. Ходьба и легкий бег на месте.
<p>В воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться. 2. Приседания и прыжки у поручня. 3. Упражнения - «Звездочка» на спине и на груди. 4. Скольжение на груди с опущенным в воду лицом, работая ногами кролем. 5. Игры с плавающими игрушками 	<p>В воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой. 2. Опускание лица в воду несколько раз подряд с задержкой дыхания. 3. Скольжение на груди - 2-3 раза. 4. Произвольное лежание на воде. 5. Произвольные движение и игры в воде.

Средняя группа (4-5 лет)

ОКТАБРЬ	
Занятие № 1 , № 2	Занятие № 3 , № 4
Задачи: напомнить о правилах поведения в бассейне; формировать навык уверенного входа в воду.	Задачи: упражнять в ходьбе, беге и прыжках по дну бассейна, приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
На суше: Беседа о пользе плавания. Вспомнить правила поведения в помещениях бассейна.	На суше: Ходьба на носках и легкий бег на месте. Потягивани 5-6 раз. Прыжки на двух ногах на месте 2 раза по 10-12 подскоков. Ходьба.
<p>В воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, поймать 	<p>В воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль

<p>плавающую игрушку, передвигаться (ходить и бегать) по бассейну в разных направлениях.</p> <p>2. Произвольные перемещения по дну бассейна.</p> <p>3. Игра «Невод» -2-3 мин.</p> <p>4. Свободное плавание</p>	<p>бортика, не держась за поручень.</p> <p>2. Держась за поручень, присесть, подпрыгивать 3 - 4 р.</p> <p>3. Подпрыгивать на месте, не держась за поручень - 7-8 раз.</p> <p>4. Держась за поручень попробовать всплыть и принять горизонтальное положение - 2-3 раза.</p> <p>5. Самостоятельные игры с игрушками.</p>
НОЯБРЬ	
Занятия № 5,6	Занятия № 7,8
<p>Задачи: приучать детей, входя в воду, самостоятельно погружаться с головой, передвигаться парами, держась за руки, воспитывать смелость.</p>	<p>Задачи: упражнять детей безбоязненно опускать лицо в воду, задерживая дыхание. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды.</p>
<p>На суше: Ходить и бегать парами на месте, держась за руки. Потягивани я, стоя лицом друг к другу. Наклоны в стороны - руки на поясе. Прыжки на месте.</p>	<p>На суше: Ходьба на месте, высоко поднимая колени. Круговые движения руками вперед и назад -8-10 раз. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед 18-20 раз.</p>
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой. 2. Ходьба по дну бассейна на носках. Прыжки на двух и одной ногах. 3. Погружаться в воду, вставая, не вытирать воду с лица - 3-4 раза 4. Игра «Насос» - Держась за руки парами, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой - 6—8 мин. 5. Свободное плавание. 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика 1-2 мин. 2. Опускание лица в воду с задержкой дыхания 5 - 6 раз. 3. Сделать «Звездочку» - 2-3 раза. 4. Прыжки с продвижением вперед- 2-3 раза. 5. Игра «Найди себе пару», догоняя друг друга 2-3 раза. 6. Самостоятельные игры в воде.
ДЕКАБРЬ	
Занятие № 9, 10	Занятие № 11, 12
<p>Задачи: Продолжать формировать навык задержки дыхания в воде и лежания на воде, принимая горизонтальное положение тела. Формировать навык работы ног способом кроль.</p>	<p>Задачи: продолжать формировать умение делать вдох, задерживать дыхание, опускать лицо в воду. Развивать умение скольжения на груди с работой ногами способом кроль.</p>
<p>На суше: .Повторить упражнения из предыдущего занятия. Потянуться, выпрямится, сделать «Стрелу», подняться на носки. Лежа на груди, вытянуть руки, опустить голову между рук и работать ногами способом кроль.</p>	<p>На суше: Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню- 4-5 раз.Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать вдох+ энергично выпрямится 5-6 раз . Стоя, круговые движения рукам назад 10-15 раз</p>
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, 2. самостоятельно окунуться с головой..Бег на 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, различные передвижения воде.

<p>глубине, высоко поднимая колени « Лошадки» 2-3 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Стоя у бортика погрузится с головой и выпрыгнуть 3-4 раза. Лежание на животе с опущенным лицом в воду 2-3 раза. 4. Лежание на спине, следит, чтобы живот был у поверхности воды 2-3 раза. 5. Свободное плавание 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Опускание лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 счета. 3. Пройти в обруч, опущенный в воду 2-3 раза. 4. Держась за поручень, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду 2-3 раза. 5. То же упражнение, но с ногами способом кроль. 6. Игра «медвежонок и рыбки»
ЯНВАРЬ	
Занятия № 13,14	Занятия № 15, 16
<p>Задачи: формировать умение передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде. Закреплять навык работы ног кролем, воспитывать инициативу и находчивость.</p>	<p>Задачи: развивать умение лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо и боком, совершенствовать работу ног в скольжении, обрабатывать согласованность действий.</p>
<p>На суше: Упражнение «мельница» 8-10 раз Упражнение сидя «плывем на лодке» - 5-6 раз. Встать, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону кисти другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен - 2-3 раза. Из полуприседа выпрыгивать вверх, взмахивая руками свободно - 8-10 раз</p>	<p>На суше: Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево. Потягивание. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться 5-6 раз. Сидя, выполнять движения ногами вверх-вниз, как при плавании кролем. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь</p>
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, окунуться с головой. 2. Различные передвижения по дну бассейна 2 - 3 минуты. 3. Скользить по воде с опущенным в воду лицом, работая ногами способом кроль. . 4. Подныривать под плавающий на воде обруч 4-5 раз. 5. Игра «Жучок- паучок» - 2-3 раза. 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, с задержкой дыхания 4-6 раз. 2. Различные передвижения по дну бассейна в колонне друг за другом 1-2 мин. 3. Идти вправо и влево приставными шагами 1 -2 мин.. 4. Выполнить лежание на воде на спине и на груди «Звездочка» 5. Держась за поручень попробовать всплыть и выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем -2-3 мин. 6. Игра «Караси и щуки»
ФЕВРАЛЬ	
Занятия № 17,18	Занятия № 19, 20
<p>Задачи: дать представление, как правильно делать выдох в воду. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу. Рассказать, для чего нужны очки для плавания, показать, как ими пользоваться.</p>	<p>Задачи: совершенствовать навык погружения в воду. Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу тренера.</p>
<p>На суше: ОРУ с маленькими мячиками .Повторить, как делать вдох, опустить лицо в воду, сделать выдох в воде через маленькую дырочку. В воде во</p>	<p>На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия.</p>

время выдоха побегут воздушные пузырьки вверх..	
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить по бассейну, . 3. Присесть и подуть на воду. Упражнение «Остуди чай». 4. У поручня сначала с задержкой дыхания, а затем с выдохом опустить лицо в воду. 5. «Игра «Карусели», 6. Игры с плавающими игрушками. 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, самостоятельно, окунуться. 2. Ходьба и прыжки по дну бассейна с продвижением вперед. 3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги. 4. Игра « Плыви кораблик» - дуем на маленький легкий мяч или кораблик, чтобы плыл по воде. 5. Погружение в воду по сигналу педагога.
МАРТ	
Занятия № 21,22	Занятия № 23,24
<p>Задачи: Совершенствовать навык вдоха и выдоха в воду. Закрепить навык работы ног кролем. Обучить скольжению на груди с работой ног кролем. Воспитывать смелость, развивать координацию движений.</p>	<p>Задачи: приучать выполнять движения в воде в одной колонне или парами, держась за руки. Повторение культурно-гигиенических навыков во время посещения бассейна.</p>
<p>На суше: Стоя, руки вверх -потянуться; выполнять Вращательные движения прямыми руками. Движения ногами как при плавании кролем на груди. Подскоки на месте - 2-3 раза по 10 подскоков. Легкий бег, ходьба на месте.</p>	<p>На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия. Присесть, сгруппироваться , подтянуть голову к коленям.</p>
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться. 2. Ходьба, бег, прыжки по дну бассейна. 3. Присесть, погружаясь в воду с головой, с задержкой дыхания и затем, делая выдох в воду. 4. Скольжение на груди с работой ног способом кроль. 5. Игры с плавающими игрушками. 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно и окунуться. 2. Ходьба, бег, прыжки по дну бассейна в колонне по одному, друг за другом. 3. Погружаться в воду с головой, делать выдох в воду. 4. В парах, держась за руки прыжки от одного бортика к другому. 5. Произвольные действия в воде с игрушками и без
АПРЕЛЬ	
Занятия № 25,26	Занятия № 27,28
<p>Задачи: совершенствовать умение лежания на воде, выполнять погружения с выдохом в воду.</p>	<p>Задачи: упражнять детей в скольжении на спине с помощью нудлса (плавательная палка) или пенопластовой доски;</p>
<p>На суше: Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки -4-6 раз. Вращательные движения двумя руками назад и поочередно. Приседания 6-10 раз.</p>	<p>На суше: Упражнение «стрела». Приседания. Наклоны вперед с полным выдохом. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба и легкий бег на месте</p>

Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад.	
<ol style="list-style-type: none"> 1. В воде: 2. Войти в воду, окунуться. 3. Энергично прыгать и приседать, не держась за поручень -3-4 раза. Сделать вдох и выдох в воду- 6-8 раз. Упражнения «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание. 4. Погружение с выдохом в воду. . 5. Игры с плавающими игрушками. 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. Лежать на воде, держась за поручень, двигая ногами вверх-вниз. 3. Скольжение на груди с работой ног кролем с поддерживающими предметами, а затем без них. 4. Лежание на спине сначала с 5. поддерживающими предметами, затем без них. 6. Игры «Пузыри», «Ледокол», «Медуза».
МАЙ	
Занятия № 29,30	Занятия № 31,32
Задачи: формировать навык скольжения на груди с опущенным в воду лицом. Совершенствовать навык лежания на спине.	Задачи: упражнять в скольжении на груди, воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.
На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия	На суше: Вращательные движения руками вперед и назад. Сделать вдох. Присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох - 3-4 раза. Ходьба и легкий бег на месте.
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться. 2. Присесть, погрузиться с головой, сделать выдох в воду. 3. Оттолкнувшись от бортика выполнить скольжение на груди с опущенным в воду лицом. 4. Выполнить лежание на спине сначала на плавательной палке, затем без нее.. 5. Скользить в положении «стрела» 2-3 раза с работой ногами кролем. 6. Игры с плавающими игрушками. 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой. 2. Ходьба, бег, прыжки по дну бассейна. 3. Скольжение на груди - 2-3 раза. 4. Упражнение «Морская звезда» -2 раза. 5. Произвольные движение и игры в воде.

Старшая группа (5-6 лет)

ОКТАБРЬ	
Занятие № 1 , № 2	Занятие № 3 , № 4
Задачи: напомнить о правилах поведения в бассейне; ознакомить с разными способами плавания - кроль на груди и на спине (показать картинки).	Задачи: упражнять в ходьбе, беге и прыжках по дну бассейна, приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
На суше: Беседа о пользе плавания. Вспомнить правила поведения в помещениях бассейна. Выяснить,какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием (трусы или купальник, шапочка, мочалка, мыло). 4.Напомнить,что надо быстро раздеваться, аккуратно складывать свои вещи. Обязательно принять душ с мочалкой перед	На суше: Ходьба на носках и легкий бег на месте. Потягивание 5-6 раз. Прыжки на двух ногах на месте 2 раза по 10-12 подскоков

посещением бассейна.	
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку 2. Передвигаться (ходить и бегать) по бассейну в разных направлениях. . 3. Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу 3-4р 4. Игра «Невод» -23 мин. 5. Свободное плавание. 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень. 2. Держась за поручень, присесть, погружаясь с головой - 4-5 раз. 3. Подпрыгивать на месте , отталкиваясь о воду руками - 7-8 раз. 4. Держась за поручень попробовать всплыть и принять горизонтальное положение - 2-3 раза. 5. Самостоятельные игры с игрушками.
НОЯБРЬ	
Занятия № 5,6	Занятия № 7,8
Задачи: приучать детей, входя в воду, самостоятельно погружаться с головой, передвигаться парами, держась за руки, воспитывать смелость	Задачи: упражнять детей делать выдох в воду, безбоязненно опускать лицо в воду, совершенствовать умение лежать на поверхности воды.
<p>На суше:</p> <p>Ходить и бегать парами на месте, держась за руки. Потягивания, стоя лицом друг к другу. Наклоны в стороны - руки на поясе. Прыжки на месте.</p>	<p>На суше:</p> <p>Ходьба, легкий бег - 40-60сек. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить - 34 раза. Подпрыгивать на месте («Мячики»)- 3-4 раза по 7-8 подскоков. Тихо пройти по дорожке на носочках.</p>
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, прыжки на двух и одной ногах, бег по дну бассейна - 2-3 мин. 2. То же задание, но выполнять его в парах -2 - 3 мин. 3. В парах приседания под воду - 1-2 мин. 4. Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх (дождик) - 2 мин. 5. Игр «Солнышко и дождик» 2-3 раза. 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно под наблюдением взрослого. 2. Различные передвижения по дну бассейна(бег, ходьба, прыжки) - 2 мин. 3. У поручня - опускание лица в воду, с задержкой дыхания - 2-3 раза. 4. Окунуться до подбородка. Ходить по кругу, по сигналу присесть - 2-3 раза. 5. Лежание на спине и на груди, с опущенным в воду лицом, используя плавательные палки и доски 3 - 4 мин.
ДЕКАБРЬ	
Занятие № 9, 10	Занятие № 11, 12
Задачи: Формировать навык безбоязненного опускания лица в воду во время скольжения на груди. Воспитывать смелость и решительность.	Задачи: Совершенствовать технику передвижения вокруг бассейна. Совершенствовать навык скольжения на груди в «стрелочке» с опущенным в воду лицом.
<p>На суше:</p> <p>1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками</p>	<p>На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия</p>

<p>вперед-назад - 5-6 раз. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой - 3-4 раза, опустить руки. Имитация вдоха, задержки дыхания, опускания лица как при «стрелочке». 2-3 раза.</p> <p>Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени.</p> <p>Прыжки на месте 3-4 раза по 6-8 подскоков.</p>	
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Различные передвижения по дну бассейна - 3 - 4 мин. 3. У поручня опускание лица в воду с задержкой дыхания на 5 счетов- 3-4 раза. 4. Скольжение на груди с опущенным в воду лицом по короткой дорожке -5 раз. 5. Скольжение на груди с доской или палкой по длинной дорожке с работой ногами кролем. 6. Свободное плавание. 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика 1 - 2 мин. 3. Вдохи и выдохи в воду у поручня. 4. Скольжение в «стрелочке» с работой ног кролем. 5. Ныряние за игрушками. 6. Свободное плавание
ЯНВАРЬ	
Занятия № 13,14	Занятия № 15, 16
Задачи: совершенствовать навык скольжения на груди в «стрелочке» с работой ног кролем.	Задачи: совершенствовать навык лежания на груди и на спине: упражнение «Поплавок», «Звездочка».
<p>На суше:</p> <p>Ходьба, легкий бег - 1 мин.</p> <p>Стоя на месте энергично размахивать руками вперед-назад - 5-6 раз.</p> <p>Приседать 5-6 раз.</p> <p>Прыгать, продвигаясь вперед - 40-50 сек.</p> <p>Ходьба на месте.</p> <p>Лежа на животе с вытянутыми вперед руками, голова опущена - двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.</p>	<p>На суше:</p> <p>Повторить упражнения из предыдущего занятия.</p> <p>Сделать вдох - задержать дыхание - наклониться и обхватить колени руками, лоб прижат к коленкам. В воде спинка всплывет и ребенок «повиснет» в воде, как поплавок</p>
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Различные передвижения по дну бассейна - 3- 4 мин. 3. Скольжение на груди сначала по короткой дорожке, затем по длинной с работой ног кролем. 4. Лежание на спине и на груди в «звездочке». 5. Игра «Поймай рыбку». 6. Свободное плавание 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Передвигаться по дну бассейна в указанном направлении. 3. Держась за поручень, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду 1-2 мин. 4. Лежание на воде на груди и на спине. 5. Скольжение на груди в «стрелочке». 6. «Поплавок» - 5-6 раз. 7. Самостоятельные игры с плавающими предметами
ФЕВРАЛЬ	
Занятия № 17,18	Занятия № 19, 20

Задачи: формировать навык выполнения упражнения «вдох и выдох в воду». Упражнять в различных передвижениях по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки).	Задачи: продолжать формировать навык выполнения упражнения «вдох и выдох в воду». Воспитывать организованность, самостоятельность, и уверенность передвижения в воде.
На суше: Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки -5-6 раз. Взмахивать двумя руками вперед-назад 3-4 раза. Присесть на корточки - сгруппироваться – 2-3 раза Прыжки на месте -4 раза по 6 подпрыгиваний. Ходьба и бег по кругу.	На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия
В воде: 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками. 3. У поручня вдохи и выдохи в воду - 5 раз. 4. С плавательной палкой или доской скольжение на груди по длинной дорожке выполняя вдох и выдох в воду. 5. «Игра «Карусели», 6. Игры с плавающими игрушками.	В воде: 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться. 2. Прыжки по дну бассейна с продвижением вперед. 3. У поручня упражнение «вдох, выдох в воду на 4 - 5 счетов» 5 - 6 раз 4. Скольжение на груди с опущенным в воду лицом по длинной дорожке с работой ногами кролем. 5. Погружение в воду по сигналу педагога. 6. Игра «Кораблики».
МАРТ	
Занятия № 21,22	Занятия № 23,24
Задачи: формировать навык скольжения на спине с плавательной палкой или доской, затем без нее.	Задачи: Продолжать формировать навык скольжения на спине и на груди. Развитие координации движений, быстроты реакции.
На суше: Стоя, руки вверх - потянуться; выполнять вращательные движения прямыми руками. Движения ногами как при плавании кролем на груди. Подскоки на месте - 2-3 раза по 10 подскоков. Легкий бег, ходьба на месте. Лечь на спину и понять, что в воде надо так же лежать - живот поднят к поверхности воды.	На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.
В воде: 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться. 2. Ходить, прыжки и бег по воде с различными заданиями. 3. Присесть, погружаясь в воду с головой, с задержкой дыхания.. 4. Плавание на спине сначала с поддерживающими предметами, затем без них. 5. Лежание на спине на воде в «звездочке». 6. Свободное плавание.	В воде: 1. Войти в воду самостоятельно и окунуться. 2. Различные передвижения по дну бассейна 3 - 4 минуты. 3. Погружаться в воду с головой, делать выдох в воду. 4. Скольжение на груди в «стрелочке» по короткой и длинной дорожке с работой ногами кролем. 5. Скольжение на спине сначала с поддерживающими предметами, затем без них. 6. Произвольные действия в воде с игрушками и без.

АПРЕЛЬ	
Занятия № 25,26	Занятия № 27,28
Задачи: совершенствовать навык скольжения на груди и на спине. Дать представление о работе рук кролем при плавании способом кроль на груди.	Задачи: формирование навыка плавания способом кроль на груди с координацией движений рук и ног. Совершенствование навыка скольжения на груди и на спине.
<p>На суше:</p> <p>Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки - 4-6 раз.</p> <p>Вращательные движения двумя руками назад и поочередно.</p> <p>Приседания 6-10 раз.</p> <p>Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад.</p> <p>Имитация работы рук кролем как при плавании кроль на груди</p>	<p>На суше:</p> <p>Упражнение «стрела».</p> <p>Приседания.</p> <p>Наклоны вперед с полным выдохом.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Ходьба и легкий бег на месте.</p> <p>Стоя - имитация плавания способом кроль на груди с работой рук и ног.</p>
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, окунуться. 2. Энергично прыгать и приседать, не держась за поручень -3-4 раза. 3. Сделать вдох и выдох в воду- 6-8 раз. 4. Упражнения «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание. 5. Скольжение на груди и на спине с работой ногами кролем. 6. Скольжение на груди с работой рук кролем. 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Различные передвижения по дну бассейна -3 - 4 мин. 2. Лежать на воде, держась за поручень, двигая ногами вверх- вниз. 3. Скольжение на груди с работой руками и ногами кролем. 4. Скольжение на спине. 5. Игры «Пузыри», «Ледокол», «Медуза».
МАЙ	
Занятия № 29,30	Занятия № 31,32
Задачи: Совершенствование навыка плавания способом кроль на груди. Совершенствование скольжения на спине. Совершенствование навыка погружения под воду.	Задачи: Формирование навыка плавания способом кроль на груди с полной координацией движений: рук, ног и дыхания.
<p>На суше:</p> <p>Вращательные движения руками вперед и назад.</p> <p>Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох - 34 раза.</p> <p>Ходьба и легкий бег на месте.</p> <p>Имитация плавания способом кроль на груди с вдохом, путем поворота головы в сторону.</p>	<p>На суше:</p> <p>Повторить упражнения из предыдущего занятия</p>
<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег, прыжки по дну бассейна 4 - 5 мин. 2. У поручня вдохи и выдохи в воду. 3. У поручня вдох путем поворота головы в сторону под руку, делающую гребок. 4. Скольжение на груди в полной координации движений рук, ног и дыхания. 5. Упражнение «Поплавок» -2 раза. 6. Произвольные движение и игры в воде. 	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Различные передвижения по дну бассейна по заданию тренера. 2. У поручня многократные вдохи и выдохи в воду. 3. Скольжение на груди способом кроль на груди. 4. Скольжение на спине. 5. Погружение под воду и проплывание под водой. 6. Игры с плавающими игрушками.

Подготовительная группа (6-7 лет)

ОКТЯБРЬ	
Занятие № 1 , № 2	Занятие № 3 , № 4
Задачи: напомнить о правилах поведения в бассейне; напомнить о способах плавания - кроль на груди и на спине (показать картинки).	Задачи: закрепить навык скольжения и лежания на груди, навык вдоха и выдоха в воду. Воспитывать смелость, решительность.
На суше: Беседа о пользе плавания. Вспомнить правила поведения в помещениях бассейна. Выяснить, какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием (трусы или купальник , шапочка, мочалка , мыло). Повторить КГН во время посещения бассейна.	На суше: Ходьба на носках и легкий бег на месте. Потягивание 5-6 раз. Прыжки на двух ногах на месте 2 раза по 10-12 подскоков. Ходьба.
В воде: Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, передвигаться (ходить и бегать) по бассейну в разных направлениях. 2.Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу 3-4р Игра «Невод» -2-3 мин. Свободное плавание.	В воде: Различные передвижения по дну бассейна -5мин. У поручня опускание лица в воду с выдохом- 4-5 раз. Скольжение на груди 7-8 раз. Лежание на груди и на спине - 5-6 раз. Свободное плавание
НОЯБРЬ	
Занятия № 5,6	Занятия № 7,8
Совершенствовать навык скольжения на груди с опущенным в воду лицом и работой ногами кролем. Развивать умение работать в парах	
На суше: Ходить и бегать парами на месте, держась за руки. Потягивания, стоя лицом друг к другу. Наклоны в стороны - руки на поясе. Прыжки на месте.	На суше: Ходьба, легкий бег - 40-60сек. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить - 3-4 раза. Подпрыгивать на месте («Мячики»)- 34 раза по 7-8 подскоков. Тихо пройти по дорожке на носочках.
В воде: Ходьба на носках, прыжки на двух и одной ногах, бег по дну бассейна - 2-3 мин. То же задание, но выполнять его в парах -2 - 3 мин. В парах приседания под воду - 1-2 мин. «Стрелочка на груди» 10 раз. Скольжение на груди с работой ног кролем по длинной дорожке 5раз. Игра «Солнышко и дождик» - 2-3 раза. Свободное плавание	В воде: Войти в воду самостоятельно под наблюдением взрослого. Различные передвижения по дну бассейна(бег, ходьба, прыжки) - 2 мин. У поручня - опускание лица в воду, с задержкой дыхания - 2-3 раза. Скольжение на груди - 5-6 раз. Лежание на спине и на груди, с опущенным в воду лицом - 5-6раз. Свободное плавание
ДЕКАБРЬ	
Занятие № 9, 10	Занятие № 11, 12
Задачи: Совершенствовать навык безбоязненного	Задачи: Совершенствовать технику передвижения

<p>опускания лица в воду во время скольжения на груди с работой ногами кролем. Воспитывать смелость и решительность.</p>	<p>по дну бассейна. Развивать быстроту реакции- умения быстро действовать по сигналу тренера.</p>
<p>На суше: 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад - 5-6 раз. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой - 3-4 раза, опустить руки. Имитация вдоха, задержки дыхания, опускания лица как при «стрелочке». 2-3 раза. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени. Прыжки на месте-30 раз</p>	<p>На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия</p>
<p>В воде: Войти в воду самостоятельно. Различные передвижения по дну бассейна - 3 - 4 мин. У поручня опускание лица в воду с задержкой дыхания на 5 счетов- 3-4 раза. Скольжение на груди с опущенным в воду лицом по короткой дорожке -5 раз. Скольжение на груди с доской или палкой по длинной дорожке с работой ногами кролем. Свободное плавание</p>	<p>В воде: Различные передвижения по дну бассейна по сигналу тренера-бмин. Скольжение на груди в «стрелочке» 1-2 мин. Вдохи и выдохи в воду у поручня. Скольжение в «стрелочке» с работой ног кролем. Нряние за игрушками. Свободное плавание</p>
<p>ЯНВАРЬ</p>	
<p>Занятия № 13,14</p>	<p>Занятия № 15, 16</p>
<p>Задачи: совершенствовать навык скольжения на груди в «стрелочке» с работой ног и рук кролем. Развитие координации движений.</p>	<p>Задачи: совершенствовать навык лежания на груди и на спине: упражнение «Поплавок», «Звездочка». Тренировать задержку дыхания</p>
<p>На суше: Ходьба, легкий бег - 1 мин. Наклониться и работать руками как при плавании способом кроль -2мин. Присесть 5-6 раз. Прыгать, продвигаясь вперед - 40-50 сек. Ходьба на месте. Лежа на животе с вытянутыми вперед руками, голова опущена - двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем</p>	<p>Сделать вдох - задержать дыхание - наклониться и обхватить колени руками, лоб прижат к коленкам. В воде спинка всплывет и ребенок «повиснет» в воде, как поплавок</p>
<p>В воде: Войти в воду самостоятельно. Различные передвижения по дну бассейна - 3- 4 мин. Скольжение на груди сначала по короткой дорожке, затем по длинной с работой ног и рук кролем. Лежание на спине и на груди в «звездочке». Игра «Поймай рыбку». Свободное плавание</p>	<p>В воде: У поручня многократные выдохи в воду. Различные передвижения по дну бассейна. Скольжение на груди с работой ногами и руками кролем. Лежание на воде на груди и на спине. Игра «Чья звезда красивее» «Поплавок» - 5-6 раз - (кто дольше пролежит в поплавке). Самостоятельные игры с плавающими предметами.</p>

ФЕВРАЛЬ	
Занятия № 17,18	Занятия № 19, 20
Задачи: Формировать навык плавания кролем на груди с координацией движений рук и ног. Развитие координации движений.	Задачи: продолжать формировать навык плавания кролем на груди с координацией движений рук и ног.
На суше: Стоя, работать руками и ногами способом кроль - имитация плавания -5-6 раз. Взмахивать двумя руками вперед-назад 3-4 раза. Присесть на корточки - сгруппироваться - 23 раза. Прыжки на месте -4 раза по 6 подпрыгиваний. Ходьба и бег по кругу	На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия
В воде: Различные передвижения по дну бассейна -5мин. »Стрелочка» по короткой дорожке- 10раз. Упоручня вдохи и выдохи в воду - 5 раз. Плавание кролем на груди с координацией движений рук и ног. »Игра «Карусели», Игры с плавающими игрушками.	В воде: Различные передвижения по дну бассейна -5мин. Прыжки с погружением под воду на 4счет -5 раз. Упоручня упражнение «вдох, выдох в воду на 4 - 5 счетов» 5 - 6 раз Плавание на груди с опущенным в воду лицом по длинной дорожке с работой ногами и руками кролем. »Поплавок».»Медуза
МАРТ	
Занятия № 21,22	Занятия № 23,24
Задачи: формировать навык скольжения на спине с плавательной палкой или доской, затем без нее с работой ногами кролем	Задачи: Продолжать формировать навык скольжения на спине с работой ногами кролем без поддерживающих предметов. Синхронное лежание на воде. Развитие координации движений, быстроты реакции.
На суше: Стоя, руки вверх - потянуться; Выполнять вращательные движения прямыми руками. 2. Движения ногами как при плавании кролем на груди. Подскоки на месте - 2-3 раза по 10 подскоков. Легкий бег, ходьба на месте. Лечь на спину и понять, что в воде надо так же лежать - живот поднят к поверхности воды.	На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.
В воде: Многократные выдохи в воду -6 раз. Ходьба, прыжки и бег по дну бассейна с различными заданиями. Присесть, погружаясь в воду с головой, с задержкой дыхания.. сначала с поддерживающими предметами, затем без них с работой ног кролем. Лежание на спине на воде в «звездочке». Свободное плавание	В воде: »Стрелочка» на груди - 10 раз. Различные передвижения по дну бассейна 3 - 4 минуты. Синхронное лежание на животе в «звездочке», держась за руки. Цветок из «поплавок». Плавание кролем на груди-6 раз. Скольжение на спине сначала с поддерживающими предметами, затем без них с работой ногами кролем. Свободное плавание.
АПРЕЛЬ	

Занятия № 25,26	Занятия № 27,28
Задачи: Формировать навык вдоха при плавании кроль на груди поворотом головы в сторону. Формировать навык работы рук при плавании способом кроль на спине.	Задачи: закрепление навыка плавания способом кроль на спине с координацией движений рук и ног. Развитие координации движений.
На суше: Стоя, работать руками кролем как при плавании способом кроль на спине -4-6 раз. Вращательные движения двумя руками назад и поочередно. Приседания 6-10 раз. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад. Имитация работы рук кролем как при плавании кроль на груди.	На суше: Упражнение «стрела». Приседания. Наклоны вперед с полным выдохом. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба и легкий бег на месте. Стоя - имитация плавания способом кроль на груди с работой рук и ног.
В воде: 1. «Стрелочка» на груди и на спине. 2. Энергично прыгать и приседать, не держась за поручень -3-4 раза. Сделать вдох поворотом головы в сторону и выдох в воду под гребок рукой- 6-8 раз в разные стороны. Плавание кролем на груди в полной координации движений рук, ног и дыхания. Скольжение на спине с работой руками кролем. Скольжение на груди с работой рук кролем. Свободное плавание	В воде: Различные передвижения по дну бассейна -3 - 4 мин. Плавание на спине в полной координации движений рук, ног и дыхания. 3 Плавание кролем на груди с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Нырание за игрушками. Свободное плавание.
МАЙ	
Занятия № 29,30	Занятия № 31,32
Задачи: Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине. Совершенствование навыка погружения под воду.	Задачи: Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине, плавание под водой в игровой форме.
На суше: Повторить упражнения из предыдущего занятия. Повторить технику плавания кроль на груди и на спине.	На суше: Вращательные движения руками вперед и назад. Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох - 3-4 раза. 4. Ходьба и легкий бег на месте. 5. Имитация плавания способом кроль на груди с вдохом, путем поворота головы в сторону.
В воде: 1. Различные передвижения по дну бассейна по заданию тренера. 2. У поручня многократные вдохи и выдохи в воду. 3. Скольжение на груди способом кроль на груди. 4. Скольжение на спине. 5. Погружение под воду и проплывание под водой. 6. Нырание за тонущими игрушками. 7. Игра «Проплыли в воротики».	В воде: 1. Ходьба, бег, прыжки по дну бассейна 4 - 5 мин. 2. У поручня вдохи и выдохи в воду. 3. У поручня вдох путем поворота головы в сторону под руку, делающую гребок. 4. «Веселые эстафеты в воде» с плавательными палками, мячами, игрушками для ныряния. 5. Произвольные движение и игры в воде.

2.4. Культурно- досуговая деятельность

В соответствии с требованиями *ФГОС ДО*, в программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Отдых. Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

Развлечения. Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности. Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.

Праздники. Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

Планирование традиционных праздников и мероприятий

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя (4-5 лет)	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Старшая (5-6 лет)	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Подготовительная (6-7 лет)	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Планирование традиционных праздников и мероприятий

Месяц	Форма работы, тема, возрастная группа
-------	---------------------------------------

Сентябрь	“Подготовка детей к плаванию” - выступление на собрании в младших группах
Октябрь	Информационная форма (для родительских уголков): “ООД в бассейне”
Декабрь	Развлечение на воде для подготовительных групп на тему: “Новый год”
Февраль	Развлечение на воде для младших групп: “”Маленькие дельфинята”
Март	Первые старты по плаванию. Для детей подготовительных групп
Апрель	Фестиваль - конкурс: “Рисунки на воде” Для подготовительных групп
Май	Соревнования по скоростному плаванию, посвящённые Дню Победы

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Программа направлена на преодоление субординации, монологизма в отношениях друг с другом, отказ от привычки критиковать друг друга, формирование способности видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия воспитателя с семьей:

- изучение отношения к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- обмен опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия воспитателей и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с воспитателями мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- благодарность родителям за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Младший возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Письменная консультация в родительский уголок	«Как подготовиться к занятиям в бассейне дома, список необходимых вещей для посещения бассейна»
2.	Октябрь	Родительское собрание	«Плавание без слёз»

		Письменная консультации для родителей в родительский уголок	
3.	Ноябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Преодоление водобоязни, и что делать, если ребёнок отказывается плавать?»
4.	Декабрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«О пользе закаливания»
5.	Январь	Письменная консультация в родительский уголок	«Правила закаливания детей в зимний период времени»
6.	Февраль	Письменная информация для родителей в родительский уголок	«Движение в развитии ребенка»
7.	Март	Письменная информация для родителей в родительский уголок	«Игры с ребёнком в воде»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации для родителей	«Индивидуальные консультации для родителей» (все возраста)
9.	Май	Родительское собрание: Оформление письменных рекомендаций по организации летнего отдыха в родительский уголок, консультации для родителей	«Ах, это море, эти пляжи»
10.	Июнь	Письменная информация в родительский уголок Индивидуальная работа, консультации для родителей	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультации для родителей	«Попробуем плавать. Чем бассейн полезен для детей»
12.	Август	Консультации для родителей	«Оздоровительное плавание»

Средний возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	« Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Письменная консультация для родителей в	«Закаливание детей-Я родитель»

		родительский уголок	
5.	Январь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Закаливание детей в зимний период, подготовка к школе»
6.	Февраль	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации для родителей	Дни открытых дверей Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Оформление письменных рекомендаций по организации летнего отдыха в родительский уголок Консультация для родителей в родительский уголок	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»
10.	Июнь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Оздоровительное плавание»

Старший возраст(5-6 лет)

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	« Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Способы закаливания в зимний период»
6.	Февраль	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации для родителей	Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Оформление рекомендаций по	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»

		организации летнего отдыха Письменная консультации для родителей в родительский уголок	Индивидуальные консультации для родителей
10.	Июнь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Оздоровительное плавание»

Старший возраст(6-7 лет)

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Закаливание детей в зимний период, подготовка к школе»
6.	Февраль	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации для родителей	Дни открытых дверей Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Оформление письменных рекомендаций по организации летнего отдыха в родительский уголок Консультация для родителей в родительский уголок	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»
10.	Июнь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Письменная консультация для родителей в родительский	Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и

		уголок	сколиоза»
12.	Август	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Оздоровительное плавание»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации образовательной деятельности

3.1.1. Требования к организации физического воспитания

В соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 при организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам. Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе - 15 - 20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой. Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра. Присутствие медицинского персонала обязательно во время плавания детей в бассейне и нахождения их в сауне. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинского работника.

В ГБДОУ № 12 проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с

элементарными правилами безопасного поведения на воде.

3.1.2 Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые знают меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту готовы помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- обучать детей пользоваться спасательными средствами;
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;

- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

3.1.3 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	
		Время занятий	В зале
Младшая	15 минут	2	1

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	
		Время занятий	В зале
Средняя	20 минут	2	1

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	
		Время занятий	В зале
Старшая	25 минут	2	1

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	
		Время занятий	В зале

Подготовительная	30 минут	2	1
------------------	----------	---	---

3.1.4 Система физкультурно-оздоровительной работы

Физкультурно-оздоровительная работа в ГБДОУ № 12 включает в себя:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития детей и реализации двигательных потребностей ребенка;
- закаливание;
- специально организованную работу по физическому развитию;
- спортивно-оздоровительную деятельность: физкультурные досуги, спортивные праздники, соревнования ;
- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей.

При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Пристальное внимание уделяется на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; дети приучаются находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечивается достаточное пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня, оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования, тем самым у детей воспитывается интерес к физкультурным занятиям, воспитанники учатся пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

№	Направление работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
---	--------------------	--

1	Общие требования	Создания экологически благоприятных условий в помещении для игр и образовательной деятельности: Соблюдение санитарных и гигиенических требований; Сквозное проветривание помещений (по графику); Поддерживание t воздуха в пределах 20-22°; Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку). Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду. Индивидуальный и дифференцированный подход в режимных процессах и их воспитательная направленность с учетом здоровья, и развития ребенка. Оптимальный двигательный режим.
2	Создание условий для двигательной активности	гибкий режим; осуществление образовательной деятельности по подгруппам; оснащение: спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах; индивидуальный режим пробуждения после дневного сна (постепенный подъем).
3	Организация рационального питания	С - витаминизация третьего блюда соблюдение питьевого режима выполнение натуральных норм 10-ти дневного меню
4	Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия	закаливающие процедуры; вакцинопрофилактика; кварцевание; использование фитонцидов (лук, чеснок);
5	Мониторинг уровня физического развития, состояния здоровья.	диспансеризация детей детской поликлиникой; мониторинг уровня физического развития; листы здоровья;
6	Система двигательной активности	утренняя гимнастика (общеразвивающие упражнения; упражнения для укрепления мышц спины - профилактика нарушений осанки; упражнения для укрепления стопы, голени - профилактика плоскостопия;) бодрящая гимнастика после дневного сна; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз;
		физкультминутки во время проведения организованной образовательной деятельности; самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями; прием детей на улице в теплое время года; физкультурные занятия;

7	Система закаливания	утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика; одежда по сезону; солнечные ванны (в летнее время); обширное умывание; дыхательная гимнастика; умывание и мытье рук прохладной водой перед приемом пищи и после
---	---------------------	--

Здоровьесберегающие педагогические технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности проведения
Физкультурные минутки	Во время организованной образовательной деятельности 1,5-2 минуты	Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.
Динамические паузы	Во время организованной образовательной деятельности, а также между любыми видами деятельности по мере утомляемости детей по 2-5 минут	Во время образовательной деятельности в виде игр. Между НОД в виде подвижных игр, танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр
Пальчиковая гимнастика	Индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
Упражнения после сна «дорожки здоровья»	После сна вся группа ежедневно	Комплексы физических упражнений в спальне и группе.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.

3.2 Материально-техническое обеспечение программы

Образовательная область	Материально-техническое обеспечение
Физическое развитие	

(инвентарь)	<p>Мячи надувные большие-7шт Доски для плавания -12 Колобашки- 15шт Нудлсы – 12 Палочки цветные - 20 Игрушки тонущие – 20 Мячи малые -2 Нарукавники- 20шт</p> <p style="text-align: center;">2.</p>
Физическое развитие (техника, мебель и т.д.)	<p>Фен – 6шт Раковина детская– 2</p> <p>Душевых– 6шт Туалет -2шт</p>

3.3 Информационно-методическое обеспечение программы

Образовательная область	Список литературы (учебно–методические пособия, методические разработки, ЭОР и др.)
Методические разработки для формирования образовательной программы	Воронова Е. Программа обучения плаванию в детском саду./ Воронова Е.– М.: Детство-Пресс, 2010.
Физическое развитие	<p>Баева Н.А. Анатомия и физиология детей младенческого и дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие./ Н.А. Баева, О.В. Погадаева. – Омск: Сиб ГУФК, - 2003. – С. 42-51.</p> <p>Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация. / Д.Ф. Мосунов // АФК. – 2000. - №3-4</p> <p>Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников./ Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, - М., «Айрис пресс. Айрис дидактика», 2003.</p> <p>Рыбак Марта. Занятия в бассейне с дошкольниками./ Марта Рыбак – М.: Сфера, 2012.</p> <p>Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.</p> <p>Теплюк С.Н. Дети раннего возраста в детском саду: Программа и методические рекомендации./ С.Н. Теплюк, Г.М. Лямина, М.Б. Зацепина. – М.: Мозаика-Синтез, - 2005.</p> <p>Чеменева Алла, Столмакова Татьяна. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста/Чеменева А.А. , Столмакова Т.В.- – М.: Детство-Пресс, 2011.</p>

	Франсуаза Барбира Фридман. Плавание для малышей/Франсуаза Барбира Фридман–Этерна, 2009
Интернет-ресурсы:	<p>Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru</p> <p>Портал о спортивном плавании – swimming.ru</p> <p>Все о плавании – forum.swimming.ru</p> <p>Сайт о плавании – plavaem.info</p> <p>Социальная сеть работников образования «Наша сеть» - http://nsportal.ru</p>