


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – Детский сад №15 «Северные звездочки»  
городского округа «город Якутск»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО:  
На Педагогическом совете  
МБДОУ ЦРР-Д/с №15  
«Северные звездочки»  
Протокол № 1  
« 31 » августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
ЦРР-Д/с №15  
«Северные звездочки»  
 Горбунова Н.В.  
Приказ № 04-01/121  
« 31 » августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Плавание в детском саду»**  
**образовательная область**  
**«Физическое развитие»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Инструктор по плаванию  
Птицын Константин Романович

Якутск – 2022

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
	Пояснительная записка	3
I. Целевой раздел программы		
1.1.	Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста	5
1.2.	Ожидаемые результаты поэтапного формирования навыков плавания	6
1.3.	Результаты поэтапного формирования навыков плавания	9
II. Содержательный раздел программы		
2.1.	Перспективное планирование по плаванию (средняя группа)	10
2.2.	Перспективное планирование по плаванию (старшая группа)	13
2.3.	Перспективное планирование по плаванию (подготовительная группа)	16
2.4.	Примерное годовое планирование воспитательно – образовательной работы инструктора по плаванию	20
III. Организационный раздел		
3.1.	Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию	22
3.2.	Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста	25
3.3.	Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников	28
3.4.	Список использованной литературы	29

## Пояснительная записка

В реализации комплексного проекта модернизации образования особое значение придается сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, предупреждению различных заболеваний и функциональных отклонений.

Дошкольное воспитание является первой ступенью общего образования, и наша задача создать условия для качественного образования, развития и успешной социализации воспитанников.

Здоровье ребенка, прежде всего в условиях Крайнего Севера, обусловлено климатическими и экологическими особенностями региона проживания. Полагаем, что двигательная активность детей, испытывающих на себе экстремальные климатические условия, является приоритетной в их физическом развитии и формировании эмоционального благополучия: движение вообще и для ребенка в особенности – это радость, здоровье, развитие и наконец, способ существования.

Плавание называют идеальным видом движения. Действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем.

В системе дошкольного воспитания традиционно плаванию обучали по методике, отработанной Осокиной Т.И., Вороновой Е.К., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Особенности этих методик, в том, что ребёнка с младшего возраста учили спортивным способам плавания: кроль, брасс, дельфин.

Адаптированная методика и разработанная рабочая программа по обучению детей дошкольного возраста плаванию, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков по плаванию; активизации двигательной деятельности и внимания через игровую ситуацию; развитие умения правильно ориентироваться в воде, координации движений; воспитывать настойчивость, самостоятельность, сдержанность, целеустремленность, коллективизм; повышать эффективность процесса обучения плаванию.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания, и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде — это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать 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 хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН);
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384);
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1014"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
5. Постановлением Окружной администрации города Якутска от 31.12.2013 г. №385-п «Об утверждении Положения о порядке комплектования, приема и отчисления детей в муниципальные дошкольные образовательные организации, реализующие основную общеобразовательную программу дошкольного образования, а также оказывающие услуги по присмотру и уходу за детьми на территории городского округа «город Якутск» с изменениями и т.д.
6. Уставом МБДОУ ЦРР-Д/с №15 «Северные звездочки», утвержденного Окружной администрации города Якутска от 02.10.2017г. № 1642р (далее – Устав).
7. Лицензией на образовательную деятельность № 1292 от 13.11.2015г.

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

Основной целью является обучение детей дошкольного (младшего, среднего, старшего) возраста плаванию; закаливание и укрепление здоровья воспитанников; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы).

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

**Цели** начального обучения плаванию дошкольников:

- научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

**Задачи обучения плаванию:**

- не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней;
- передвигаться по дну бассейна различными способами;
- погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой;
- делать выдохи в воде;
- лежать в воде на груди и на спине.
- скольжение в воде на груди и на спине.
- выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- учить различным прыжкам в воду.

### Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать 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, проплыть большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

## **1.2. Ожидаемые результаты поэтапного формирования навыков плавания**

### **Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе**

#### **Средняя группа:**

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

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

#### **К концу года дети могут:**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

### **Старшая группа:**

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

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

### **К концу года дети могут:**

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

### **Подготовительная к школе группа**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, звать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

### **К концу года дети могут:**

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



- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Попытаться плавать способом на груди и на спине.

### 1.3. Результаты поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Перспективное планирование по плаванию (средняя группа)

Задачи обучения на занятиях по плаванию в средней группе:

1. Учить всплывать и лежать на воде
2. Учить делать плавный выдох в воду, опустив лицо и открывая глаза под водой.
3. Учить открывать глаза под водой
4. Учить скользить по поверхности воды на груди и на спине с различным положением рук.

Занятие №	Задачи	Упражнения	Игры
1	Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.	1.Посещение бассейна 2.Беседа с детьми. 3.Рассказ о правилах. 4.Показать помещение.	
2	Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения на воде; создать представление о движениях в воде, о плавании.	1. Посещение занятий старших групп. 2. Наблюдение за ними.	
3	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг; не вытирать лицо руками.	1. Ходьба, держась за перила. 2.Ударять ладонями по воде. 3.Набирать в ладони воду и выливать ее на игрушку.	Игра «Солнышко и дождик»
4	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде; активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	На суше ОРУ. В воде. 1. Ходьба, бег, прыжки. 2.Окунуться до подбородка.	Свободные игры.
5	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.	На суше ОРУ. В воде.1.Присесть, выпрыгнуть из воды.	Игра "Хоровод" Самостоятельные игры. Игра «Камушки»
6	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.	На суше ОРУ. В воде. 1. Брызгать себе в лицо. 2. Опустить лицо в воду.	Игры с игрушками Игра «Пирамида»
7	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении; упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.	На суше ОРУ. В воде.1 Движение ноги лежа на животе с опорой на руках. 2. Передвижение по дну бассейна на руках.	Игра "Поймай рыбку".
8	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; упражнять в	На суше ОРУ. В воде.1. Движение ноги лежа на животе с опорой	Игра "Бегом за мячом"

	различных движениях на воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.	на руках. 2. Присесть, выпрыгнуть из воды	
9	Осваивать вдох и выдох, упражнять передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	На суше ОРУ. В воде 1.разгрести руками воду. 2.Присесть, выпрыгнуть из воды	Игра "Карусель"
10	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду - подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижении в воде	На суше ОРУ. В воде.1. Окунаться, плескаться. 2.Выдохи в воду. 3.Движение ног лежа на спине.	Игра "Кораблики"
11	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.	На суше ОРУ. В воде.1 Погружение в воду с головой. 2.Падать в воду и не вытирать лицо. 3.Ходьба и бег с парами. 4.Погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой.	Игра «Монета»
12	Упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	На суше ОРУ. В воде.1 Погружение в воду с головой. 2.Отталкиваться от воды руками. 3.Лечь на воде с опорой на руках.	игра "Мы веселые ребята".
13	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.	На суше ОРУ. В воде.1 Погружение в воду с головой. 2.Падать в воду и не вытирать лицо. 3.Ходьба и бег с парами. 4.Погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой.	Игра «Камушки»
14	Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением вращательные движения рук (на суше); приучать выполнять движения в воде, не мешая, друг другу.	На суше ОРУ. В воде.1 Погружение в воду с головой. 2.Отталкиваться от воды руками. 3.Лечь на воде с опорой на руках.	игра "Мы веселые ребята".
15	Приучать выполнять движения в воде парами,	На суше ОРУ.	Игра «Пирамида»

	держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.	В воде.1 Погружение в воду с головой. 2.Падать в воду и не вытирать лицо. 3.Ходьба и бег с парами. 4.Погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой.	
16	Научить вплывать и лежать на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	На суше ОРУ. 3 воде.1 Погружение лица. 2.Упражнение Звезда на груди. 3.Скольжение на груди.	Игра "Оса".
17	продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.	На суше ОРУ. В воде.1 Падать в воду и не вытирать лицо. 2.Выдохи в воду. 3.Упражнение Медуза.	Игра "Кто выше".
18	Ознакомить с упражнением открывание глаз в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.	На суше ОРУ. В воде.1 Ходьба с высоким подниманием колена. 2. Погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой. 3.Выдохи в воду. 4.Опустит лицо в воду и открывать глаза. 5.Движение ноги лежа в упоре на руках.	Игра «Карусели».
19	Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя	На суше ОРУ. В воде. 1 Выдохи в воду. 2.Погружаться с головой. 3.Лежать на воде с опорой.	Игра «Карусели».
20	Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; добиваться самостоятельности детей	На суше ОРУ. В воде.1 Гребковые движение рук во время передвижения. 2.Ходьба приставным шагом. 3.Упражнение поплавок. 4.Движение ног лежа на животе.	Игра "Караси и щука".

## 2.2. Перспективное планирование по плаванию (старшая группа)

Задачи обучения на занятиях по плаванию в старшей группе:

1. Учить двигать ногами как при плавании кролем вовремя скольжение на груди и на спине.
2. Учить нырять с открытыми глазами и доставать со дна различные предметы.
3. Учить плавать стилем кроль на груди.
4. Учить нырять через препятствия

Занятие №	Задачи	Упражнения	Игры
1	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; ознакомить их с разными способами плавания, кроль на груди и на спине; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.	На суше ОРУ. В воде. 1 Ходьба и бег. 2.Окунутся.	Игра "Невод".
2	Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга	На суше ОРУ. В воде.1 Погружение в воду с головой. 2. Отталкиваться от воды руками. 3. Лечь на воде с опорой на руках.	Игра "Мы веселые ребята".
3	Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость.	На суше ОРУ. В воде.1 Погружение в воду с головой. 2.Падать в воду и не вытирать лицо. 3.Ходьба и бег с парами. 4.Погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой.	Игра «Камушки»
4	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды.	На суше ОРУ. В воде.1 Падать в воду и не вытирать лицо. 2.Выдохи в воду. 3.Упражнение «Медуза».	Игра "Кто выше".
5	Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	На суше ОРУ. В воде.1 Ходьба с высоким подниманием колена. 2.. Погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой.	Игра «Карусели».

		3.Выдохи в воду. 4.Опустит лицо в воду и открывать глаза. 5.Движение ноги лежа в упоре на руках	
6	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.	На суше ОРУ. В воде.1 Выдохи в воду. 2. Погружаться с головой. 3.Лежать на воде с опорой.	Игра "Карусели". Игра «Цифры»
7	Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость.	На суше ОРУ. В воде.1 Гребковые движение ног лежа на животе. 2.Погружение в воду с головой.	Игра «Жучок-паучок».
8	Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	На суше ОРУ. В воде.1 Гребковые движение рук во время передвижения. 2.Ходьба приставным шагом. 3.Упражнение поплавок. 4.Движение ног лежа на животе.	Игра "Караси и щука". Игра «Монета»
9	Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу, приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.	На суше ОРУ. В воде. 1С разбега упасть в воду. 2.Упражнение стрела. 3.Погружение с головой. 4.Упражнение торпеда. 5.Открывать глаза в воду. 6.Выдох в воду.	Игра «Мы веселые ребята»
10	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.	На суше ОРУ. В воде.1 Ходьба спиной вперед гребки руками. 2 Погружение в воду, выдох в воду. 3.Скольжение на животе. 4.Скольжение на животе с движением ног. 5.Скольжение на спине.	Игра «Хоровод». Игра «Пирамида»
11	Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость.	На суше ОРУ. В воде.1 Упражнение Звезда. 2 Упражнение Медуза. 3.Скольжение с выдохом в воду.	Игра «Поезд в туннель!»

12	Учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в воде.	На суше ОРУ. В воде.1 Погружение лица. 2.Упражнение Звезда на груди и на спине. 3.Скольжение на груди.	Игра "Оса".
13	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки скольжения на спине; воспитывать смелость.	На суше ОРУ. В воде.1 Гребковые упражнения рук. 2.Движение ноги держась за бортик. 3.Скольжение на груди.	Игра «Поезд в туннель!»
14	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног лежа на спине; держась за поручень; приучать действовать по сигналу.	На суше ОРУ. В воде.1 Погружение с головой. 2. Скольжение с выдохом в воду 3. Движение ноги лежа на спине держась за бортик.	Игры "Водолазы", " Мы веселые ребята ".
15	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); ознакомиться сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	На суше ОРУ. В воде.1 Погружение в воду с выдохом. 2. Скольжение на груди. 3. Скольжение на спине. 4. Выдохи в воду.	Игра "Смелые ребята".
16	Закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	На суше ОРУ. В воде.1 Погрузится с открытыми глазами. 2. Выдохи в воду. 3. Скольжение с доской в руках. 4. Выдохи в воду во время скольжения. 5.Выдохи в воду	Игры "Винт, Водолаз".
17	Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребковыми движениями рук; приучать помогать товарищам	На суше ОРУ В воде.1 Выдохи в воду. 2. Движение ног во время скольжения. 3.Гребки руками.	Игра "Кто выше" Игра "Смелые ребята".
18	Разучивать согласование	На суше ОРУ.	Игра "Поезд в туннеле".

	движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовать действия.	В воде. 1 Выдохи в воду. 2. выдохи в воду с поворотом головы. 3. . Скольжение на спине. 4. Движение ноги с сочетанием выдоха. На суше ОРУ.	Игра «Пирамида»
19	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках. Развивать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	В воде.1. Скольжение на спине. 2.Плавание на груди при помощи движения ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы. 4.Свободное плавание.	Игра «Смелые ребята».
20	Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами; приучать детей правильно оценивать	На суше ОРУ. В воде.1.Скольжение на груди и на спине. 2.Выдох и вдох во время скольжения. 3. Движение ноги на спине 4.Гребковые движения рук во время скольжения на спине и на животе. 5. Свободное плавание	Игра «Зеркальце» Игра «Водолазы»

### 2.3. Перспективное планирование по плаванию (подготовительная к школе группа)

Задачи обучения на занятиях по плаванию в подготовительной группе:

1. Учить принимать безопорное положение на груди и на спине
2. Учить плавать кролем на груди на спине, двигая ногами, как при плавании кролем.
3. Учить двигать руками, как при плавании кролем, в скольжении на груди и на спине.
4. Учить плавать стилем кроль на груди и на спине с полной координацией движений рук и ног.

Занятие №	Задачи	Упражнения	Игры
1	Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.	На суше ОРУ. В воде 1. Ходьба парами. 2.Гребковые движения рук.	Игра "Карусели".



		3.Погружение в воду до подбородка, до уровня носа.	
2	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; ознакомить с движениями ног.	На суше ОРУ В воде. 1. Ходьба спиной вперед. 2.Передвижение на руках. 3.Погружение до глаз.	Игра "Мы веселые ребята"
3	Приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.	На суше ОРУ В воде 1. Передвижение по дну на руках боком, назад. 2.Погружение лица в воду. 3.Брызгать друг друга в лицо водой. 4.Движения ноги сидя. 5.Свободное купание.	Игра «Цифры»
4	Научиться погружаться с головой в воду; ознакомить с выдохом.	На суше ОРУ. В воде. 1. Погружение лица в воду. 2. Движения ноги лежа на животе. 3.Выдох в воду. 4.Погрузиться с головой в воду.	Игра "Бегом за мячом"
5	Приучать детей открывать в воде глаза; разучивать выдох в воду.	На суше ОРУ. В воде. 1.Погружение в воду с головой. 2.Открывать глаза под водой. 3.Движения ноги лежа на спине.	Игра "Байдарки". Игра «Буквы»
6	Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражняться в движениях ног, при плавании кролем.	На суше ОРУ. В воде. 1. Погружение с головой. 2.Выдохи в воду. 3.Движения ног на спине и на животе. 4.Ныряние. 5.Упражнение "Звезда".	Игра "Покажи пятки".
7	Подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.	На суше ОРУ. В воде.1. Гребковые движения рук. 2.Упр. "Поплавок" 3.Свободное купание.	Игра «Поезд в туннель!». Игра «Монета»
8	Закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну	На суше ОРУ. В воде.1 Свободное купание. 2.Упражнение "Поплавок"	Игра "Фонтан"

	на руках; осваивать выдохи в воду сериями.	4.Передвижение на руках с движениями ног.	
9	Учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением "стрела" для скольжения по поверхности воды.	На суше ОРУ. В воде. 1. Выдох в воду. 2. Упражнение "Мельница". 3. Движения ноги лежа на животе. 4. Упр. "Стрела". 5. Упр. "Звезда" лежа на животе и на спине.	Игра «Невод»
10	Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	На суше ОРУ. В воде. 1. Упражнение "Поплавок" 2. Движения рук во время скольжения на животе. 3. Движения ноги во время скольжения. 4. Движения ноги с опоры. 5. Выдохи в воду с поворотом головы. 6. Свободное плавание.	Игра «Пирамида»
11	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	На суше ОРУ. В воде. 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Движения ног с доской в руках на животе. 5. Движения ног с доской в руках на спине.	Игра "Пятнашки"
12	Учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	На суше ОРУ. В воде. 1. Скольжение на груди и на спине. 2. Движения ног на груди и на спине. 3. Выдохи в воду с поворотом головы во время скольжения. 4. Движения рук во время скольжения на груди и на спине. 5. Свободное плавание.	Игра "Торпедо". Игра «Цифры»
13	Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.	На суше ОРУ. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Движения рук во время скольжения на груди и на спине. 3. Плавание Кролем на груди и на спине лежа на	Игра "Морской бой".

		доске. 4.Гребковые движения рук.	
14	Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений -согласование движения рук с дыханием	На суше ОРУ. В воде. 1.Движение рук и сочетания с выдохом. 2.Движения рук во время скольжения на груди и на спине. 3.Плывать с задержкой дыхания.	Игра «Салки». Игра «Буквы»
15	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	На суше ОРУ. В воде. 1 Скользить на груди с выдохом. 2.Движение ноги во время скольжения на спине и на животе. 3.Выдохи в воду. 4.Гребки руками во время скольжения. 5.Плывать с полной координацией рук и ног. 6.Плывать с задержкой дыхания.	Игры "Винт", "Кувырок в воде", "Невод". Игра «Пирамида»
16	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.	На суше ОРУ. В воде.1 Плывать на груди и на спине с доской в руках. 2.Гребки руками. 3.Выдохи в воду. 4.Плывать кролем на груди и на спине	Игры «Пловцы», «Гонка мячей».

**2.5.Примерное годовое планирование  
воспитательно – образовательной работы инструктора по плаванию**

I КВАРТАЛ			
участники	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ
ДЕТИ	Организация экскурсий детей младших и средних групп в бассейн	Проведение «Недели здоровья» в детском саду среди детей старших и подготовительных к школе групп. Подготовка детей к открытому занятию	Участие в проведении развлечения «Мама, папа, я – спортивная семья»

ПЕДАГОГИ	Ознакомление с планом воспитательно-образовательной работы на учебный год	Мониторинг определения уровня физической подготовленности по освоению подводящих упражнений по плаванию.	Отбор семьи на участие в конкурсе
РОДИТЕЛИ	Приобретение купальных принадлежностей: банный халат, тапочки, шапочка, купальник, очки, полотенца и гигиенические принадлежности.	Активное участие родителей в «Неделе здоровья» Ознакомление родителей с результатами мониторинга.	Размещения информации по плаванию для родителей в возрастных группах
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА	Работа по укреплению материальной базы бассейна (в течение года).	Обработка и анализ показателей динамики освоения подводящих упражнений по плаванию. Работа над созданием электронного Портфолио инструктора по плаванию.	Участие в работе методического объединения инструкторов по физической культуре г. Якутска Выступление для студентов СВФУ.

II КВАРТАЛ			
участники	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ
ДЕТИ	Участие в проведении Новогодних утренников	Организация «Неделя игр на воде» во всех возрастных группах	Участие в проведении «Смотра песни и строя»
ПЕДАГОГИ	Участие в проведении Новогодних утренников	Совместное приготовление пособий, атрибутов и материалов для игр на воде	Участие на республиканском форуме мужчин

РОДИТЕЛИ	Индивидуальные консультации	Приготовление для родителей информации в виде папки передвижки	Индивидуальные консультации
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА	Участие в проведении Новогодних утренников	Работа по укреплению материальной базы бассейна (в течение года)	Проведение открытого занятия для молодых специалистов г. Якутска
III КВАРТАЛ			
участники	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
ДЕТИ	Участие в проведении городских соревнований «Веселые старты» Подготовка детей к открытому занятию	Проведение «Недели здоровья» подг/гр Отбор участников для соревнований «юный пловец» Отбор участников для городских соревнований «День пловца»	Отбор участников для зональных соревнований по плаванию Участие в проведении выпускных утренников
ПЕДАГОГИ	Выступление на педчасе	Мониторинг определения уровня физической подготовленности по освоению подводящих упражнений по плаванию.	Совместное планирование работы на летний оздоровительный период
РОДИТЕЛИ	Выступление в родительском собрании	Активное участие родителей в «Неделе здоровья» Ознакомление родителей с результатами мониторинга.	Индивидуальные консультации по закаливанию детей в период летнего оздоровительного

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА	Участие в городских соревнованиях «Веселые старты»	Обработка и анализ показателей динамики освоения подводящих упражнений по плаванию. Работа над созданием электронного Портфолио инструктора по плаванию.	Планирование работы на летний оздоровительный период Участие в турпоходе для инструкторов по физической культуре г. Якутска Отчет о выполненной работе, планирование работы на следующий учебный год Участие на зональных соревнованиях по плаванию
---------------------	--	---	--

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенный в здании МБДОУ ЦРР Д/с №15 «Северные звездочки».

В данной рабочей программе представлена система работы с детьми с 4-7 лет по плаванию.

Перспективное планирование построено по общепринятой структуре и включает обучение подводящих упражнений плаванию и игры на воде. Все занятия проводятся в игровой и занимательной форме. Занятия проводится 1 раза в неделю во всех возрастных группах. Длительность одного занятия зависит от возраста, средняя группа 20 мин, старшая 25 мин, подготовительная группа 30 мин. Рекомендованные занятия могут повторяться до 2-6 раз по мере освоения поставленных задач.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так, как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закалывания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обучение плаванию проходит в форме фронтальной образовательной деятельности по установленному расписанию.

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

#### Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течении года

Возрастная группа	Длительность занятий, мин.
Средняя	от 15-20
Старшая	от 20-25
Подготовительная группа	от 25-30

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по плаванию.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по плаванию и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности, готовят группы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, присутствуют непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 30... +32°C	+29... +30°C	0,6
Старшая	+ 30... +32°C	+29... +30°C	0,6
Подготовительная группа	+ 30... +32°C	+29... +30°C	0,6

### Циклограмма деятельности на 2021-2022 учебный год

#### Инструктора по плаванию Птицына Константина Романовича

День недели	Вид деятельности	Время
<b>Понедельник</b>	1. Подготовка бассейна к занятием (температурный режим, содержание хлора, оборудование, заполнение журналов), Работа с родителями. Работа с литературой.	8:30 – 9:00
	2. Занятия по расписанию.	9:00 – 11:30
	3. Платный кружок.	11:30 – 12:00
	4. Работа с документацией, методической литературой. Подготовка мероприятий.	12:00 – 15:00
<b>Вторник</b>	1. Подготовка бассейна к занятием (температурный режим, содержание хлора, оборудование, заполнение журналов), Работа с родителями. Работа с литературой.	8:30 – 9:00
	2. Занятия по расписанию.	9:00 – 11:30
	3. Платный кружок.	11:30 – 12:00
	4. Работа с документацией, методической литературой. Подготовка мероприятий.	12:00 – 15:00
<b>Среда</b>	1. Подготовка бассейна к занятием (температурный режим, содержание хлора, оборудование, заполнение журналов), Работа с родителями. Работа с литературой.	8:30 – 9:00
	2. Занятия по расписанию.	9:00 – 11:30
	3. Платный кружок.	11:30 – 12:00
	4. Работа с документацией, методической литературой. Подготовка мероприятий.	12:00 – 15:00
<b>Четверг</b>	1. Подготовка бассейна к занятием (температурный режим, содержание хлора, оборудование, заполнение журналов), Работа с родителями. Работа с литературой.	8:30 – 9:00
	2. Занятия по расписанию.	9:00 – 11:30
	3. Платный кружок.	11:30 – 12:00
	4. Работа с документацией, методической литературой. Подготовка мероприятий.	12:00 – 15:00
<b>Пятница</b>	1. Подготовка бассейна к занятием (температурный режим, содержание хлора, оборудование, заполнение журналов), Работа с родителями. Работа с литературой.	8:30 – 9:00



	2. Занятия по расписанию.	9:00 – 11:30
	3. Платный кружок.	11:30 – 12:00
	4. Работа с документацией, методической литературой. Подготовка мероприятий.	12:00 – 15:00

### 3.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

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.

Методы обучения.

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, 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.

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

#### 1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

#### 2. *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;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

### 3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

### 4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

### 5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

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.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен

быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

### **Обеспечение безопасности занятий по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми 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;
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора по плаванию;
- Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- 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;
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды;
- 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.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду:

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

### 3.3.Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике В.И. Канидовой (2012). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

#### Диагностика подводящих упражнений по плаванию в подготовительных группах

Фамилия имя	Погружение в воду				скольжение				плавание		Уровень подг	
	Опускание лица в воду		Упражнение звезда		На груди		На спине		Стилем кроль			
	окт	апр	окт	апр	окт	апр	окт	апр	окт	апр	окт	апр

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – ребенок получает 4-5 баллов
- Средний уровень – ребенок получает 2-3 баллов
- Низкий уровень – ребенок получает 0-1 баллов

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.-: С.Пб «Детствр-пресе»,2003
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
4. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
6. Канидова В.И. занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. Приложение к журналу «Современный детский сад»№2/2012. М.2012.
7. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
8. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
9. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-288с.
10. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
12. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
13. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.-112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
15. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.