Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
№ 219 «Детский сад комбинированного вида»

Принята на
Педагогическом совете
(протокол № 1 от 27.08.2021г.)

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 219
«Детский сад
комбинированного вида»
Т.Н.Заводенко
Приказ № 203 от 27.08.2021 г.

Рабочая программа по плаванию физической направленности

Возраст воспитанников: 3-7(8лет)
Срок реализации: 4 года

Разработчик:
инструктор по ФИЗО (плаванию):
Арестова Г.Н.

Кемерово 2021

Содержание

1.Целевой раздел рабочей программы……..3
1.1. Пояснительная записка……..……..3
1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы……....5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы……7
1.4. Значимые характеристики особенностей развития детей для разработки и реализации программы……8
1.5. Планируемые результаты освоения воспитанниками программы……17

2. Содержательный раздел
2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка……19
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы по плаванию ……..22
2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений в развитии ребенка……24
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик……...28
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы……29
2.6. Организация взаимодействия инструктора по плаванию с семьями воспитанников……...31
2.7. Иные характеристики содержания рабочей программы ……...36

3. Организационный раздел
3.1. Материально-техническое обеспечение……..40
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания……42
3.3. Режим дня. Учебный план……43
3.4. Организация традиционных событий, праздников, мероприятий……45
3.5. РППС……...46
Приложение 1
Приложение 2

I Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков.

Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма.

Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения

дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована 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.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей от 3 до 7 лет, 4 года обучения.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программа дошкольного образования»;
- ✓ «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены Постановлением главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020г. СП 2.4.3648-20), СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.21 г.;
- ✓ Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ № 219 «Детский сад комбинированного вида»;
- ✓ Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ № 219 «Детский сад комбинированного вида»;

✓ Положение о рабочей программе МАДОУ № 219 «Детский сад комбинированного вида».

1. 2. Цель и задачи реализации рабочей программы.

Цель программы.

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 в процессе обучения плаванию.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

1.3. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- *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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- *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.

1.4.Значимые характеристики особенностей развития детей для разработки и реализации программы по физическому воспитанию (плавание).

Возрастные особенности развития детей от 3 до 4 лет

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять вводе без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. после того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям .основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох –выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Возрастные особенности развития детей 4-5лет

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно выполнять вдох –выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переклички детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Возрастные особенности развития детей 5-6 лет

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность,

организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Возрастные особенности развития детей 6-7 лет

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а

также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Возрастные особенности дошкольников с тяжелыми нарушениями речи

Характеристика детей с I уровнем развития речи

Первый уровень развития речи характеризуется как отсутствие общеупотребительной речи. Яркой особенностью дизонтогенеза речи выступает стойкое и длительное по времени отсутствие речевого подражания, инертность в овладении ребенком новыми для него словами. Такие дети в самостоятельном общении не могут пользоваться фразовой речью, не владеют навыками связного высказывания. В то же время нельзя говорить о полном отсутствии у них вербальных средств коммуникации. Этими средствами для них являются отдельные звуки и их сочетания — звуко-комплексы и звукоподражания, обрывки лепетных слов. Звукокомплексы, как правило, используются при обозначении лишь конкретных предметов и действий. При воспроизведении слов ребенок преимущественно сохраняет корневую часть, грубо нарушая их звуко-слоговую структуру.

Характеристика детей со II уровнем развития речи

Данный уровень определяется как начатки общеупотребительной речи, отличительной чертой которой является наличие двух-, трех-, а иногда даже четырехсловной фразы: Объединяя слова в словосочетания и фразу, один и тот же ребенок может как правильно использовать способы согласования и управления, так их и нарушать.

В самостоятельной речи детей иногда появляются простые предлоги или их лепеные варианты; сложные предлоги отсутствуют.

Одним и тем же словом ребенок может назвать предметы, имеющие сходство по форме, назначению, выполняемой функции и т. д. Ограниченность словарного запаса проявляется и в незнании многих слов, обозначающих части тела, части предмета, посуду, транспорт, детенышей животных и т. п. Заметны трудности в понимании и использовании в речи слов, обозначающих признаки предметов, форму, цвет, материал.

Связная речь характеризуется недостаточной передачей некоторых смысловых отношений и может сводиться к простому перечислению событий, действий или предметов. Детям со II уровнем речевого развития крайне затруднительно составление рассказов, пересказов без помощи взрослого. Даже при наличии подсказок, наводящих вопросов дети не могут передать содержание сюжетной линии. Это чаще всего проявляется в перечислении объектов, действий с ними, без установления временных и причинно-следственных связей.

Звуковая сторона речи детей в полном объеме не сформирована и значительно отстает от возрастной нормы: наблюдаются множественные нарушения в произношении 16—20 звуков. Высказывания дошкольников малопонятны из-за выраженных нарушений слоговой структуры слов и их звуконаполняемости.

Характеристика детей с III уровнем развития речи

Для данного уровня развития речи детей характерно наличие развернутой фразовой речи с выраженными элементами недоразвития лексики, грамматики и фонетики. Типичным является использование простых распространенных, а также некоторых видов сложных предложений. Структура предложений может быть нарушена за счет пропуска или перестановки главных и второстепенных членов.

Важной особенностью речи ребенка является недостаточная сформированность словообразовательной деятельности. В собственной речи дети употребляют простые уменьшительно-ласкательные формы существительных, отдельных притяжательных и относительных прилагательных, названия некоторых профессий, приставочные глаголы и т. д., соответствующие наиболее продуктивным и частотным словообразовательным моделям. В то же время они не обладают еще достаточными когнитивными и речевыми возможностями для адекватного объяснения значений этих слов.

Для этих детей характерно неточное понимание и употребление обобщающих понятий, слов. Отмечается тенденция к множественным лексическим заменам по различным типам: смешения по признакам внешнего сходства, замещения по значению функциональной нагрузки, видо-родовые смешения, замены в рамках одного ассоциативного поля.

Наряду с лексическими ошибками у детей с III уровнем развития речи отмечается и специфическое своеобразие связной речи. Ее недостаточная сформированность часто проявляется как в детских диалогах, так и в монологах. Это подтверждают трудности программирования содержания развернутых высказываний и их языкового оформления. Характерными особенностями связной речи являются нарушение связности и последовательности рассказа, смысловые пропуски существенных элементов сюжетной линии, заметная фрагментарность изложения, нарушение временных и причинно-следственных связей в тексте. Указанные специфические особенности обусловлены низкой степенью самостоятельной речевой активности ребенка, с неумением выделить главные и второстепенные элементы его замысла и связей между ними, с невозможностью четкого построения целостной композиции текста.

В самостоятельной речи типичными являются трудности в воспроизведении слов разной слоговой структуры и звуконаполняемости: персеверации, антиципации, добавление лишних звуков, усечение слогов, перестановка слогов, добавление слогов или слогообразующей гласной.

Характеристика детей с IV уровнем развития речи

Для детей данного уровня типичным является несколько вялая артикуляция звуков, недостаточная выразительность речи и нечёткая дикция. Наряду с недостатками фонетико-фонематического характера для этих детей характерны отдельные нарушения смысловой стороны речи. Дети склонны использовать стереотипные формулировки. Недостаточность лексического строя языка проявляется в специфических словообразовательных ошибках. В большинстве случаев дети не точно понимают и употребляют пословицы, слова и фразы с переносным значением. При обследовании связной речи выявляются затруднения в передаче логической последовательности, «застревание» на второстепенных деталях сюжета наряду с пропуском его главных событий, повтор отдельных эпизодов по несколько раз.

Дети с общим недоразвитием речи всех уровней имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

Характеристика детей с фонетико-фонематическим недоразвитием речи

Определяющим признаком фонематического недоразвития является пониженная способность к анализу и синтезу речевых звуков, обеспечивающих восприятие фонемного состава языка. В речи ребенка с фонетико-фонематическим недоразвитием отмечаются трудности процесса формирования звуков, отличающихся тонкими артикуляционными или акустическими признаками.

Несформированность произношения звуков крайне вариативна и может быть выражена в речи ребенка различным образом:

• заменой звуков более простыми по артикуляции;

• трудностями различения звуков;

• особенностями употребления правильно произносимых звуков в речевом контексте.

Проявления речевого недоразвития у данной категории детей выражены в большинстве случаев нерезко. Отмечается бедность словаря и незначительная задержка в формировании грамматического строя речи. При углубленном обследовании речи детей могут быть отмечены отдельные ошибки в падежных окончаниях, в употреблении сложных предлогов, в согласовании прилагательных и порядковых числительных с существительными и т. п.

Характеристика детей с неврозоподобным заиканием

Заикание - нарушение темпо-ритмической организации речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата.

У детей этой группы отмечается повышенная истощаемость и утомляемость при интеллектуальной и физической нагрузке. Их внимание неустойчиво, они быстро отвлекаются. Нередко такие дети чрезмерно суетливы, непоседливы, с трудом подчиняются дисциплинарным требованиям, могут быть раздражительными и вспыльчивыми. Психоневрологическое состояние таких детей расценивается клиницистами как церебрастенический синдром.

Особенно ярко отличие от нормы выступает в речевом развитии. Так, первые слова нередко появляются лишь к 1,5 годам, элементарная фразовая речь формируется к 3-м годам, развернутые фразы отмечаются лишь к 3,5 годам жизни. Наряду с задержкой развития речи имеются нарушения произношения многих, звуков, медленное накопление словарного запаса, позднее и неполное освоение грамматического строя речи. Начало заикания совпадает с периодом формирования фразовой речи, т.е. с возрастом 3-4 года.

Для данной формы заикания типичны относительная монотонность и стабильность проявлений речевого дефекта. Судорожные запинки усиливаются при физическом и психическом утомлении детей, в период соматических заболеваний, но обычно мало зависят от внешних ситуационных факторов.

При обследовании моторики у детей с неврозоподобной формой заикания обращает на себя внимание патология моторных функций, выраженная в разной степени: от недостаточности координации и подвижности органов речевой артикуляции до нарушения статической и динамической координации рук и ног.

Мышечный тонус при этой форме заикания неустойчив, движения напряженные и несоразмерные. Имеются нарушения координации движений рук и ног, тонкой моторики рук, артикуляционной моторики. Наиболее выраженные нарушения отмечаются в мимической, артикуляционной и тонкой моторике рук. При неврозоподобной форме заикания особенно страдает динамический праксис. Заикающиеся с трудом запоминают последовательность движений, с трудом переключаются с одной серии движений на другую. Большая часть заикающихся этой группы с трудом воспроизводит и удерживает в памяти заданный темп и ритм.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания.

Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну 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.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние (Вдох-выдох под воду)	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, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.

1. 5. Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа.

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

К концу года дети должны уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

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 безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая и подготовительная группы.

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

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;

- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

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

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

II Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность ребенка в соответствии с направлениями.

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. Программа предусматривает интеграцию всех пяти образовательных областей.

«Социально коммуникативное»

Развитие игровой деятельности; формирование гендерной принадлежности, чувства коллектива, развитие интереса к творческим проявлениям в игре и игровому общению со сверстниками, обогащение опыта общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, развитие чувств и эмоциональной отзывчивости, формирование социальных представлений и познание детьми своих возможностей, избирательности и инициативы, самостоятельности в выполнении культурно-гигиенических процессов, овладение элементарными нормами и правилами.

«Познавательное развитие»

Сенсорное развитие, формирование целостной картины мира обогащение чувственного опыта детей, представлений о человеке, о себе, возможностях собственного тела, многообразии свойств предметов окружающего мира, свойствах воды, начальные представления о некоторых видах спорта.

«Речевое развитие»

Развитие всех компонентов устной речи, умения беседовать на тему здорового образа жизни, физкультуры, формирование умения охарактеризовать свое самочувствие, ощущения, объяснить правила игры, выразить просьбу, свою позицию, обогащение словаря за счет специальных и спортивных терминов.

«Художественно – эстетическое»

Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, красоте физического здоровья, спорта, элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений и т.д.

«Физическое развитие»

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, обогащение двигательного опыта, освоение основных навыков плавания,

развитие физических качеств, формирование представлений и навыков здорового образа жизни, интереса к нему, потребности к двигательной активности, релаксация, развитие самоконтроля и самооценки, целеполагания и воли, формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.

Задачи обучения плаванию дошкольников

Младшая группа.

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Привить интерес, любовь к воде.
3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.);
4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.
5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.
6. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Средняя группа.

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.
3. Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.
4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая и подготовительная группы.

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.

3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.

4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.

5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса построена на основе издания Осокиной Т.И., Тимофеевеевой Е.А., Богиной Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду»: Книга для воспитателей детского сада и родителей.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.

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

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
   - комплекс подводящих упражнений;
   - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
   - передвижение по бассейну 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;
   - согласование движений рук, ног, дыхания;
   - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
   - спады;
   - прыжки ногами 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.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- 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.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, ребенок выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Гуди, как паровоз", "Задуй горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплываниям и скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушения в развитии детей.

Основная цель коррекционно-педагогической работы – создание условий для всестороннего развития ребенка с ОВЗ в целях обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников. Одним из путей комплексного решения является установление взаимодействия в работе учителя-логопеда и инструктора по плаванию.

Актуальность использования данного направления работы заключается в том, что плавание способствует:
- повышению двигательной активности детей;
- разнообразию закаливающих процедур;
- усилению оздоровительной направленности учебного процесса;
- улучшению функциональных возможностей нервной системы;
- снятию нервного напряжения и укреплению общего тонуса организма;
- развитию тактильно-кинестетической чувствительности, мелкой моторики рук, координации движений в системе «глаз - рука».

Тактильный контакт с водой, осуществляемый в процессе выполнения упражнений позволяет ощутить сопротивление воды и способствует:
- усвоению слоговой структуры слова;
- развитию чувства ритма, силы голоса, интонационной выразительности речи;
- формированию физиологического и речевого дыхания.

Осуществление взаимосвязи в комплексном решении коррекционных задач возможно при создании единого коллектива единомышленников.

Взаимодействие между специалистами осуществляется в нескольких направлениях:

1. Организация совместного планирования работы, обсуждение динамики развития детей на еженедельных консультациях.

2. Внедрение инструктором по плаванию в работе с детьми игровых упражнений на коррекцию речевых и неречевых нарушений.

- Специальные упражнения в игровой форме «Подуем на кораблики», «Звездочка», «Водолазы» помогают детям научиться делать глубокий вдох, задерживать дыхание, делать длинный и плавный выдох.

- Массаж биологически активных зон. Упражнения массажа проводятся в игровой форме, чаще всего в сопровождении со стихотворным текстом с использованием аудиозаписей, которые позволяют контролировать последовательность выполнения упражнений. Игровые массажи создают у ребенка положительный эмоциональный настрой, способствуют расслаблению мышц, релаксации организма. Стихотворный текст в сопровождении с музыкой развивает координацию и ритмичность выполняемых движений. Массаж проводится совместно по показу, с постепенно увеличивающейся долей самостоятельности детей.

- Упражнения на развитие моторики рук (пальчиковая гимнастика). Тексты пальчиковой гимнастики соответствуют определѐнной лексической теме и в течении недели выполняются детьми со всеми специалистами на занятиях. Выполнение пальчиковой гимнастики в воде способствуют увеличению нагрузки на мышцы рук, верхнего плечевого пояса, что усиливает оздоровительный эффект от занятия.

- Логоритмические упражнения, направленные на развитие координации речи с движением. Упражнения на развитие чувства ритма во время занятий в бассейне помогают решить и образовательные и оздоровительные задачи, т.к. движения в воде увеличивают мышечную нагрузку. Движения становятся более четкими, координированными, проговаривание текстов так же становится более ритмичным.

- Упражнения, направленные на развитие силы голоса. В связи с особенностями акустики в бассейне подобные упражнения провести легче, т.к. дети могут реально услышать разницу звучания речи с различной силой, высотой, тембровой окраской и интонацией голоса.

Упражнения коррекционной направленности на занятиях по обучению плаванию в детском саду

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

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

1) Упражнения на развитие фонационного дыхания

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

2) Упражнения на развитие диафрагмального дыхания

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

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

- «как говорит рыбка?»

- «как квакает лягушка?»
- «как кричат дельфины?»
(изображая движениями как плавают и как общаются животные)

4) Упражнения на развитие фонематического восприятия

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

5) Упражнения на координацию движений и речи

- Игра «Медвежонок Умка»
- Игра «Сердитая рыбка»

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

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

7) Упражнения на развитие ритма;

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

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

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

8) Упражнения на развитие произвольного внимания;

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

9) Упражнения на развитие мимической моторики;

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

10) Упражнения на развитие мышц мелкой моторики;

а) в статике

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

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

б) в динамике

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

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

12) Укрепление сводов стоп - профилактика плоскостопия –

плавание в ластах. (в основной части занятия, выполняя разные упражнения, без опоры о дно, при глубине 0.8м)

2.4.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

В ДОУ с учетом климатических условий уделяется повышенное внимание физической, оздоровительно - профилактической работе с детьми, закаливающим мероприятиям, физическим нагрузкам при организации двигательной активности воспитанников ДОУ, особому режиму прогулок на свежем воздухе, а также привлечению родителей к воспитательно – образовательной деятельности в области физической культуры дошкольного учреждения.

Участниками образовательного процесса в учреждении реализуются Оздоровительная программа «Здоровье» в которой представлена система здоровьесберегающих технологии: (медико-профилактические – закаливание, организация профилактических мероприятий, организация обеспечения требований СанПиНов, организация здоровьесберегающей среды, организация и контроль питания детей; физкультурно-оздоровительные –д ыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, массаж, развитие физических качеств, двигательной активности.

- реализация системы творческих знаний, ориентированных на овладение двигательными действиями, игровыми ситуациями, которые способствуют накоплению двигательного опыта, освоению способов их выполнения; определение назначения оборудования, инвентаря и т.д.; их особенностей и характеристик.

Методы, которые используются: наглядно-практические, в основном методы по формированию ассоциаций, установки аналогии…

Основными формами работы являются занятия и экскурсии.

Культурные практики включают:

- реализацию системы творческих заданий, ориентированных на использование в новых сочетаниях освоенных двигательных действий, игровых ситуаций и т.д.; обеспечивает накопление опыта творческого подхода к использованию оборудования, инвентаря и т.д. позволяет осуществлять перенос в различные области жизнедеятельности ребенка.
- реализацию системы творческих заданий, ориентированных на создание новых игровых ситуаций, игр, которые обеспечивает развитие умений, создание оригинальных сочетаний, двигательных действий, оборудований к ним и т.д.
- использование словесных и практических методов.

Основными формами работы являются подгрупповые занятия и организация самостоятельной деятельности воспитанников.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Создание условий, направленных на поддержку детской инициативности, соответствующих особенностям дошкольного возраста, предполагает:

- обеспечение эмоционального благополучия, через непосредственное общение с каждым ребенком, выражение чувства радости, своего отношения к ним;
- уважительное отношение к двигательным потребностям и интересам, к самовыражению культуры движений, к уверенности собственных возможностей;
- предоставление игрового пространства, времени для осуществления замыслов в сфере двигательной деятельности разной направленности;
- поощрения поиска вариатив6ности двигатель6ных действий, способов организации, более сложных игровых заданий, их комбинаций и т.д. в подвижных играх, спортивных играх и упражнениях;
- привлечение детей к составлению программы спортивных досугов и праздников, их организации и проведению;
- оказание поддержки и помощи в решении выбора участников совместной двигательной деятельности, проблем игровых ситуаций, принятия выполнения более сложных правил взаимодействия двигательной активности.

II младшая группа (3 -4 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность.

Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

•отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;

•поощрять самостоятельность детей;

•помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;

•способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

•терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;

•не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;

•учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям; •уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

Средняя группа (4 -5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо: способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением; при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств; не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр; побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого.

Старшая группа (5-6 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо: уважать индивидуальные вкусы и привычки детей; создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей; при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры; привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты; создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной, творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

Подготовительная группа (6 -7лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо: вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности; спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности; создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников; обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников; поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами.

2.6.Содержание взаимодействия инструктора по физической культуре (плавание) с семьями воспитанников

Цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия с семьѐй:

-изучение отношений педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

-создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

-привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в детском саду, городе;

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

Таким образом, при организации работы с семьями в рамках взаимодействия необходимо соблюдение некоторых принципов:

-открытость детского сада и семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок);-сотрудничество педагогов и родителей в воспитании ребенка;

-создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;

-диагностика общих и частных проблем в воспитании и развитии ребенка.

Основные формы взаимодействия с семьей:

- Анкетирование родителей (законных представителей).
- Дни открытых дверей
- Индивидуальные и групповые консультации
- Родительские собрания
- Оформление информационных стендов
- Создание памяток
- Привлечение родителей к организации физкультурных развлечений, конкурсов, праздников.

Перспективный план проведения консультаций с родителями.

месяц	**младшая, средняя группы**	**Форма проведения**
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Общее родительское собрание
октябрь	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

месяц	**старшая группа**	**Форма проведения**
сентябрь	«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Групповое родительское собрание
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Групповое родительское собрание
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультация
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

месяц	**подготовительная группа**	**Форма проведения**

сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Общее родительское собрание
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Групповое родительское собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультации
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультации
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультации
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультации
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

Цель работы с родителями: установить партнерские отношения с семьями воспитанников в сфере физического воспитания детей и приобщение их к ЗОЖ.

Задачи работы с родителями:

1. Познакомить родителей с формами и методиками физического воспитания детей приобщение их к здоровому образу жизни в системе ДОУ.
2. Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов и объединить усилия в процессе приобщения детей к другой культуре и ЗОЖ.
3. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей в сфере физического воспитания детей и приобщение к ЗОЖ.
4. Разработать и реализовывать систему совместных мероприятий по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни.

№	Месяц	Тема	Формы содержания деятельности
1	сентябрь	1.Адаптационный период. 2.Ознакомление с индивидуальными особенностями детей.	1. Оформление рабочей документации. 2. Диагностика.

2	Октябрь	1.Плавание, как средство закаливания детей. 2. «На занятие в бассейне! Как подготовить ребенка младшей, средней группы. 3. «Плавание, как средство повышения двигательной активности детей старшей и подготовительной группы.	1.Общее родительское собрание (онлайн форма проведения). 2. Групповые родительские собрания. Презентация. 3. Обеспечить удинство требований в работе по укреплению здоровья детей по закаливанию и подготовке их к занятиям по плаванию
3	Ноябрь	1.Организация начального обучения плаванию малышей. 2. Физические упражнения как средство профилактики нарушений осанки. 3.Роль родителей в воспитании здорового ребенка.	1.Открытое занятие Фото стенд, Фотоальбом Папка передвижка Индивидуальные консультации
4	Декабрь	1.Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем. 2.Плавание средство воспитание дошкольников. 3.Новогодний праздник на воде.	Индивидуальные консультации для родителей. «Игры дома с водой». Беседы- индивидуальные «Как обеспечить единство требований в работе по укреплению здоровья детей по закаливанию и подготовке их к занятиям по плаванию».
5	Январь	1.«В здоровом теле	Консультации для родителей Система работы комплекса «

		здоровый дух». 2. «Будь здоров малыш»	Бассейн- сауна»
6	Февраль	1.Спортивный праздник на воде «День защитника отечества»	1.Оформление бассейна. Приобщение родителей к подготовке к празднику.
7	Март	1.Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей. 2. Праздник на воде для девочек	1.Индивидуальные консультации по группам. Участники старших и подготовительных групп.
8	Апрель	1.Комплекс закаливающих процедур. 2.Физические упражнения как средство профилактики нарушения санки. 3.Городские соревнования «Веселые брызги»	Тематические альбомы для родителей. Общие собрания. Беседа. Индивидуальная работа с родителями к подготовке детей к соревнованиям.
9	Май	1.Выпусконой на воде. 2. Диагностика. 3.Техника безопасности при плавании в открытых водоемах.	Открытое занятие. Отчет о проделанной работе за год. Выставки, оформление, участие детей. Все группы. Отчет, награждение. Стендовые консультации. Индивидуальные беседы о медицинских знаниях среди родителей « Спасение утопающих».

2.7. Иные характеристики

Диагностика плавательных умений и навыков.

Диагностика плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;
средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на

поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;
средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;
средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;
низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.
Уровни освоения:
высокий - плывет в полной координации без ошибок;
средний - плывет с ошибками;
низкий - не плывет.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.
Уровни освоения:
высокий - плывет в полной координации без ошибок;
средний - плывет с ошибками;
низкий - не плывет.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.
Уровни освоения:
высокий - плывет в полной координации без ошибок;
средний - плывет с ошибками;
низкий - не плывет.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Материально-техническое обеспечение рабочей Программы

Санитарно - эпидемиологическое заключение №42.20.03.000.М.000160.11.13 от 07.11.2013 г.

Заключение № 9 от 05.04.2013 г. о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности, Главное управление МЧС России по Кемеровской области, Управление надзорной деятельности ОТДЕЛ НАДЗОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Г. КЕМЕРОВО.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет 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.

Помещение бассейна имеет кабинет специалиста, комнату для переодевания (раздевалка с кабинками, сушуарами 5 штук), душевую с четырьмя кабинками, туалет, сауну, эвакуационные выходы, зал с чашей (7 метров в длину 3 метра в ширину и 85 см в глубину), они оборудованы необходимыми пособиями инвентарем и атрибутами. Пособия расположены в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями

Инвентарь и оборудование:

- скамейки
- поручни
- Массажные коврики
- термометр комнатный
- Термометр для воды
- Секундомер

- Магнитола
- Корзины и сетки для игрушек и мячей
- ворота надувные для водного поло
- дорожка разделительная
- Доски плавательные
- мячи разного размера
- ласты разных размеров
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, жилеты, надувные игрушки, нудлы, островок)
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде
- кольца надувные для баскетбола на воде
- плавательные обручи
- обручи для упражнений в воде
- нестандартное оборудование.

Применяются вспомогательные средства целенаправленно и методически правильно. Плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания детей.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации образовательной деятельности детей:
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие предметы и игрушки;
- мячи разного размера (пластмассовые и резиновые).
- обручи разного размера (алюминиевые и пластмассовые).

Перечень программ и методического пособия

1. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» -Москва, 1991г.
2. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать». –Москва, «Просвещение», 1985г.
3. Ирина Большакова «Маленький дельфин» (нестандартная методика обучения детей дошкольного возраста) Ижевск.
4. Т.А. Протченко, Ю.А.Семѐнов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». Практическое пособие. Методика. Айрис пресс. Москва2003г.
5. О. Жукова «Плавать может каждый». Москва-1965г.6.
7. М.В.Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками», Москва «СФЕРА»2012г.
8. Н.Н.Кардамонова «Плавание-лечение и спорт», Ростов н/Д, 2001г.
9. В.Н. Шебеко «Физическое воспитание дошкольников», Москва «Академия»,2000г.
10. А.Д.Викулова. «Развитие физических способностей детей», Ярославль» Гринго», 1996г.
11. Л.В.Мартынова «Игры и развлечения на воде», Москва, 2006г.
12. М.Д.Маханева »Фигурное плавание в детском саду»,Москва, 2009г.
13. Л.С.Арзамасцева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности», Москва, 2011г.
14. Веракса комплексная об- щеобразовательная про- грамма «От рождения до школы» Москва,2014 г.

3.3. Режим дня

Режим дня, включающий занятия по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Воспитатель перед занятием по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под 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.

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

Образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)

Возрастная группа.	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
Младшая группа 3-4 года	15 минут	4	36
Средняя группа 4-5 лет	20 минут	4	36
Старшая группа 5-6 лет	25 минут	4	36
Подготовительная группа 6-7 лет	30 минут	4	36

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;

- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.
- прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в раздевалке ($_0$C)	t воздуха в зале ($_0$C)	t воздуха в бассейне ($_0$C)	t воды ($_0$C)
26-27	**20-22**	**29-31**	**29-32**

3.4. Организация традиционных событий, праздников, мероприятий.

Развлечения для детей младших и средних групп

Месяц	Название
сентябрь	День открытых дверей
ноябрь	Праздник мыльных пузырей
декабрь	Посвящение в «Ростишки»
январь	Морское веселье на воде
февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
март	Здоровье в капельке воды
апрель	Встреча с Неумейкой
май	Нам море по Колено

Развлечения и праздники для детей старших и подготовительных групп

Месяц	Название
сентябрь	День открытых дверей
октябрь	Вода – чудесный дар природы
ноябрь	Банные сражения
декабрь	Мы с водой теперь дружны, нам болезни не страшны!
январь	Морское веселье с Дедом Морозом
февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
март	А ну-ка, девочки!
апрель	К нам на праздник ОЙ, ОЙ, ОЙ Мойдодыр пришел живой
май	Синхронное плавание – городской праздник Веселые брызги – городская спартакиада

3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

РППС бассейна укомплектована с учѐтом реализуемых программ ДОУ, индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребѐнка со взрослым и сверстниками.

Обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе приобретение **плавательных навыков**, **развитие** крупной и мелкой моторики; **создает возможность общения**. В **плавательном бассейне** имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря и пособий, обеспечивающих содержательно-насыщенную, трансформируемую, полифункциональную, вариативную, доступную и безопасную **среду**.

Помещение **бассейна** разграничено на центры. К ним относятся: чаша **бассейна,** зал для разминки и уголок для формирования **плавательных навыков и умений.**

Для **создания** здоровье сберегающего пространства, в целях формирования здорового образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, привития гигиенических навыков и приемов самообслуживания, в помещении **бассейна оборудована** *«Сауна»*, **предусмотрены** душевая и раздевальная комнаты.

Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков **плавания, плавательный бассейн** обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием.

Для **создания** содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной **среды все зоны плавательного бассейна** оснащены нестандартным спортивно-игровым оборудованием, которое **соответствует** всем гигиеническим и техническим требованиям (легкое, прочное, безопасное*)*.

В **бассейне** собрана и классифицирована по интегрированным темам периода обширная картотека *«550 шагов к здоровью»*. Картотека содержит разминки, пальчиковые игры, зрительные гимнастики, дыхательные упражнения, упражнения координации речи с движением, элементы психогимнастики, игровые массажи и самомассажи.

Собрана картотека игр и упражнений на воде для всех возрастных групп.

Для воспроизведения аудио, **бассейн** обеспечен музыкальным оборудованием (магнитола).

Приложение 1

Перспективное планирование

Младшая группа.

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
октябрь	1.Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды.
2.Обучать элементарным ОРУ на суше.	
3.Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству).	
4.Провести мониторинг плавательных способностей детей.	
5.Создавать общие представления о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками.	
6.Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться).	
7.Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве.	
ноябрь	1.Учить безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе).
2.Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди), держась за поручень.	
3.Создать представление о движении ног способом кроль.	
4.Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.	
5. Учить правилам поведения в воде (не толкать друг друга, не держаться, не кричать).	
6. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность.	

декабрь	1.Продолжать учить горизонтальному положению в воде (лежать на груди), держась за поручень.
2.Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду (держась за бортик).	
3.Учить движению ног способом кроль, держась за поручень.	
4.Закреплять правила поведения на воде.	

5.Учить детей своевременно начинать и заканчивать выполнение задания (по сигналу инструктора).	
6.Развивать координацию движений.	
7.Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.	
январь	1.Учить движению ног способом кроль, держась за бортик.
2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.	
3.Приучать смело погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду.	
4.Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.	
5.Воспитывать смелость, ловкость, умение взаимодействовать в коллективе.	
февраль	1. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать выдоху в воду.
2.Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди, держась за бортик.	
3.Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.	
4.Учить лежать на спине.	
5.Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различных направлениях.	
6.Воспитывать самостоятельность, внимательность.	
март	1.Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду.
2.Продолжать учить лежать на спине, выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик).	
3.Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию.	
4.Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках - игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении.	
5.Содействовать самостоятельной ориентировке в воде.	
6. Развивать быстроту.	
апрель	1.Учить скольжению на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик).
2.Учить передвижению по бассейну на груди с подвижной опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способом кроль.	
3. Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.	
4.Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.	

5.Ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде.	
6.Развивать силу и выносливость.	
7.Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.	
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Средняя группа

МЕСЯЦ	**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)**
сентябрь	1.Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены.
2.Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве.	
3.Провести мониторинг плавательных способностей детей.	
4.Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.	
5.Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.	
6.Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.	
7.Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.	
октябрь	1.Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).
2.Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль.	
3.Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.	
4.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.	
5.Развивать выносливость.	
6.Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.	
ноябрь	1.Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде.
2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.	

3.Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.	
4.Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль.	
5.Развивать быстроту.	
6.Приучать действовать по сигналу педагога.	
7.Воспитывать у детей инициативу и находчивость.	
декабрь	1.Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.
2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры.	
3.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.	
4.Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.	
5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.	
январь	1.Закрепить умение всплывать и лежать на воде.
2.Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.	
3.Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль.	
4.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.	
5.Развивать выносливость.	
6.Воспитывать смелость, внимательность.	
февраль	1.Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.
2.Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой.	
3.Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»).	
4.Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.	
5.Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.	
6.Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине.	
7.Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.	
8.Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.	
март	1.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.
2.Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»),	

выдоху в воду во время скольжения.	
3.Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской).	
4.Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.	
5.Ознакомить с элементами плавания способом брасс.	
6.Развивать координацию движений.	
7.Воспитывать дисциплинированность и организованность.	
апрель	1.Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»).
2.Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.	
3.Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.	
4.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, беспрерывности движений).	
5.Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.	
6.Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.	
7.Развивать быстроту.	
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Старшая и подготовительная группы

МЕСЯЦ	**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)**
сентябрь	1.Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания.
2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.	
3.Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине.	

4.Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.	
5.Провести мониторинг плавательных способностей детей.	
6.Воспитывать положительное отношение к занятиям.	
октябрь	1.Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.
2.Прожолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой).	
3.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).	
4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.	
5.Приучать действовать по сигналу педагога.	
6.Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.	
ноябрь	1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
2.Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.	
3.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, беспрерывности движений).	
4.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).	
4.Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.	
6.Развивать выносливость.	
7.Воспитывать организованность, внимательность.	
декабрь	1.Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
2.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.	
3.Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.	
4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.	
5.Ознакомить с движением рук способом брасс.	
январь	1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.

2.Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень).	
3.Учить движениям рук способом брасс.	
4.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).	
5.Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.	
6.Развивать координацию движений.	
февраль	1.Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.
2.Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).	
3.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).	
4.Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.	
5.Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.	
6.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	
март	1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).
2.Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс.	
3.Развивать силу, выносливость, быстроту.	
4.Воспитывать инициативу и находчивость.	
апрель	1.Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
2.Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).	
3.Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.	
4.Ознакомить с комбинированным способом плавания.	
5. Развивать координацию движений.	
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.