

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №1 «МАМОНТЁНОК»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБДОУ Детский сад №1 «Мамонтенок»
Протокол от 31 08 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 14/п от 01.09. 2021 г
заведующий МБДОУ Детский сад №1
«Мамонтенок»
О.П.Бекк О.П.Бекк



Рабочая программа
«Обучение плаванию детей 3-7 лет в детском саду»
образовательная область «Физическое развитие»
(плавание)

Срок реализации: 2021-2022 учебный год

Программа разработана:
Кучеровская И.В.
Васильева Т.А.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение	2
1.2. Нормативно-правовое обеспечение	3
1.3. Характеристика детского сада	4
1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию	4
1.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию	8

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста	10
2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста	12
2.3. Перспективное планирование	15

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе	27
3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников	29
3.3. Циклограмма	35
3.4. Перспективный план работы с родителями и воспитателями инструктора по плаванию	36

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

38

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

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.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

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 профилактики 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.

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» общеразвивающей направленности для детей 3-7 лет составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования.

В рабочей программе используется методика Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

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 к 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;
- развлечения, праздники на воде.

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.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. СанПиН № 2.4.3648-20 требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28.09.2020 года.
4. Устав МБДОУ Детский сад № 1 «Мамонтенок».
5. Федеральные Государственные Требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, приказ от 23.11.09г.
6. Программа развития МБДОУ
7. Общеобразовательная программа МБДОУ
8. Конституция РФ

1.3.Характеристика детского сада

Таблица 1

Название учреждения	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1 «Мамонтенок» г. Салехард
Адрес	629008 Тюменская обл, ЯНАО г. Салехард, ул. Мкр Б.Кнунянца, д. 26б, телефон
Заведующий МБДОУ	Бекк Ольга Петровна
Тип	Дошкольное образовательное учреждение
Вид	
Категория	
Функционирует	С 2017г.
Количество групп	17 групп:
Приоритетные направления	- физкультурно-оздоровительное - художественно-эстетическое - коррекционно-развивающее

1.4.Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД 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 и спортивном зале, расположенных в здании МБДОУ Детский сад «Мамонтёнок» г. Салехард.

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 закаливании 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. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Таблица 2

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная	2	10-12	От 25-30	от 50-60

Таблица 3

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	36	15мин	1	9
Средняя	1	36	20мин	1 часа 30мин	12
Старшая	1	36	25мин	3 часа 20мин	36
Подготовительная	1	36	30	4 часа 40 минут	36

Таблица 4

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 минут	До 1 часа

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.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, 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 НОД по плаванию включают следующее:

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

Таблица 5

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

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32 ⁰ С	+26... +28 ⁰ С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,8
Подготовительная	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,8

1.5.Обеспечение безопасности НОД 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.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- 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.

РАЗДЕЛ 2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1.Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

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.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять 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.
- Учить различным прыжкам в воду.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
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.

Закономерность 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).	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.

2.2. 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 подводящих 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;
 - всплытие 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.

2.3 Перспективное планирование

II младшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТЯБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно ходьба и бег вдоль бассейна с опорой Приседать – выпрыгивать поливать воду на руки, плечи, лицо упражнение «Мешать воду носом» свободные игры с передвижением Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег в разных направлениях без опоры игра «Мячики» умываться, опуская нос в воду игра «Хоровод» игра «Принеси игрушку» Индивидуальная работа</p>	<p>Входить в воду осторожно прыгать с продвижением вперед вдоль бортика брызгать воду в лицо приседать, окунувшись до носа передвигаться от бортика к бортику игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа</p>	<p>Соблюдать правила при входе в воду прыгать с продвижением в разных направлениях упражнение «Помешать воду носом» игра «Лодочки плывут» передвигаться то медленно, то быстро по команде свободное плавание Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно ходьба и бег в разные стороны поочередное приседание в парах лежание с упором о дно на прямых руках поднимание ног назад с опорой свободное передвижение с</p>	<p>Игра «Найди себе пару» передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики» упражнение «Насос» игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа</p>	<p>Входить в воду самостоятельно ходьба и бег парами в указанном направлении работа ног вверх – вниз прыжки из воды «Кто выше» игра «Карусели» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег парами в разных направлениях движение ног, имитируя кроль на груди погружение с головой в воду игра «Бегом за мячом» Индивидуальная работа</p>

	игрушками Индивидуальная работа			
ДЕКАБРЬ	Войти в воду и окунуться ходьба, разгребая воду руками приседая до подбородка выход в воду прыжки из воды, опираясь руками о воду игра «Карусель» Индивидуальная работа	Окунаться в воду самостоятельно упражнение «Лодочки плывут» упражнение «Остуди чай» присесть и выпрыгивать из воды игры с плавающими игрушками Индивидуальная работа	Бег вдоль бортика, разгребая воду пучками прыгать вперед – игра «Воробышки» дуть в воду – «Круги и воронка» работа ног как кролем на спине игра «Кораблики» Индивидуальная работа	Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук окупаться в воду с головой дуть на воду – «Остуди чай» игра «Фонтанчик» погружение по сигналу преподавателя Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Окунаться самостоятельно перебежки на другую сторону игра «Волны на море» погружаться в воду парами игра «У кого больше пузырей» свободная игра с большим мячом Индивидуальная работа	Вход в воду самостоятельно хлопки по воде, двигая ладони по разному игра «Насос» выходи на воду игра «Найди свой домик» Индивидуальная работа	Различная ходьба в воде бег за игрушками дуть на игрушки игра «Спрячемся под воду» попытаться сделать выдох в воду Индивидуальная работа	Ходьба, наклонившись вперед -«Ледокол» бег за игрушками с опорой руками о воду дуть на игрушки с продвижением вперед погружаться в воду в хороводе игра «Переправа» Индивидуальная работа

ФЕВРАЛЬ	<p>Войти в воду самостоятельно выпрыгивать из воды с опорой погружение в воду с головой движения руками влево - вправо вдох, выдох в воду игра «Карусели» Индивидуальная работа</p>	<p>Произвольно плавать и играть прыжки с опорой упражнение «Полоскание белья» упражнение «Пузыри» игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться самостоятельно ходьба по бассейну в разных направлениях отплывать от бортика подальше брызгать на себя и на товарищей приседать, погружаясь в воду с головой подпрыгнуть и упасть в воду игра «Кто выше» Индивидуальная работа</p>	<p>Самостоятельно входить в воду упражнение «Лодочки плывут» хлопки по воде - «Сделаем дождик» упражнение «Спрячемся под воду» догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место свободные игры Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Окунаться и брызгаться самостоятельно ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена передвижение парами упражнение «Насос» свободные игры с игрушками Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками упражнение «Найди себе пару» игра «Какая пара переправится быстрее» играть с игрушками парами Индивидуальная работа</p>	<p>Смело входить в воду ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед погружение в воду до глаз, с головой приседать, обхватив колени игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег поперек бассейна упражнение «Ледокол» упражнение на дыхание «У кого больше пузырей» приседать, охватив колени произвольные действия в воде Индивидуальная работа</p>
АПРЕЛЬ	<p>Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно прыжки вверх без опоры всплывать и лежать на воде упражнение на дыхание</p>	<p>Смело входить в воду упражнение «Кто выше» пытаться выполнять «звездочку» ходьба и бег с отгребанием воды руками назад</p>	<p>Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку пытаться выполнить упражнение «Поплавок», «Медуза» смотреть воду на себя и</p>	<p>Окунаться, делая выдох в воду ходьба и бег, держась за игрушку лежание на воде, держась за</p>

	игра «Переправа» Индивидуальная работа	приносить игрушки по команде Индивидуальная работа	предметы упражнение «Поймай рыбку» свободные игры Индивидуальная работа	игрушку игра «Пузыри», «Ледокол» Индивидуальная работа
МАЙ	Приседать, погружаясь с головой с выдохом поднимать игрушки со дна бассейна ходьба и бег с упором руками об воду лежание на груди с опорой игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа	Окунаться с выходом в воду открывание глаз в воде упражнение «Лодочки плывут» пытаться скользить с помощью игра «Карусели» Индивидуальная работа	Вход в воду смело открывание глаз в воде выдохи в воду с опорой скольжение на груди упражнение «Поплавок» лежание на спине с помощью свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно игра «Достань игрушку» погружение с головой с выходом упражнение «Поплавок», «Медуза» выдохи в воду игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа

Средняя группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в одном направлении окунаться стоя в кругу игра «Невод» Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях выпрыгивать из воды игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа</p>	<p>Погружение в воду с головой ходьба и бег, останавливаясь по сигналу прыжки с продвижением вперед- «Воробышки» игра Мы веселые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Погружение в воду с головой, задержав дыхание ходьба и бег, меняя направление игра «Покажи пятки» игра «Карусель» Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Ходить от бортика к бортику присесть в воду с опорой игра «Мы веселые ребята» лежание на груди с опорой, ноги вперед самостоятельные игры с игрушками Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег, помогая руками подпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше» лежание на спине с опорой игра «Невод» самостоятельное плавание Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед бег, падая в воду по сигналу погружение в воду «Насос» игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба по бассейну «Покатай лодочку» падать в воду руки вперед погружение в воду до глаз игра «Карусель» Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Бег «Лошадки» по бассейну погружение с головой с опорой выдох в воду с пузырями</p>	<p>Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку хлопки по воде движение рук в воде вправо-влево</p>	<p>Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук приседа, выдох в воду движение ног с опорой</p>	<p>Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук упражнение «Кто быстрее»</p>

	открывание глаз лежание на груди с упором на руки, двигая ногами игра «Карусели», «Бегом за мячом» Индивидуальная работа	присесть, обхватив колени проходить в обруч, окунаясь лежание на груди с опорой игра «Медвежонок Умка и рыбки» Индивидуальная работа	ходьба на руках с движением ног прыжки от бортика к бортику подпрыгивание в обруч игра «Жучок – паучок» Индивидуальная работа	подпрыгивание в обруч приседая выдохи в воду свободные передвижения по бассейну Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Погружение с головой с выдохом ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом пытаться делать «поплавок» лежание на груди с работой ног с опорой упражнение «Буксир» игра «Караси и щука» Индивидуальная работа	Падать в воду с разбега пытаться скользить упражнение «Насос» игра «На буксире» с движением ног открывание глаз в воде выдох в воду игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Ходьба спиной вперед упражнение «Полоскание белья» погружение в воду с выдохом скольжение на груди попеременные движения ног с опорой пытаться скользить на спине игра «Хоровод» Индивидуальная работа	Ходьба и бег по бассейну разными способами выдохи в воду упражнение «Стрела» движение ног с опорой погружение в воду с головой свободные игры с мячом Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Самостоятельно окунаться бег и ходьба в разных направлениях по сигналу упражнение «Медуза» упражнение «Звезда» упражнение «Поплавок»	Упражнение за задержку дыхания с опорой погружение с головой, с выдохом лежание на груди разными способами лежание на спине	Бег парами упражнение «Насос» работа ног с опорой лежание на спине выдохи в воду скольжение на груди с выдохом	Ходьба и бег парами в разных направлениях работа ног с опорой лежание на спине упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»

	<p>лежание на груди скольжение с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа</p>	<p>скольжение на груди игра «Оса» самостоятельное плавание Индивидуальная работа</p>	<p>игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа</p>	<p>самостоятельное плавание с игрушками Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Падать в воду по сигналу упражнение на лежание по сигналу скольжение на груди с выдохом работа ног с опорой в кругу выдох в воду игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Падать в воду самостоятельно погружение в воду с головой работа ног с опорой бег парами скольжение на груди скольжение на спине игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Открывание глаз в парах бег, догоняя свою пару скольжение с игрушкой на груди скольжение на груди с выдохом в воду игра «Винт», «Водолаз» Индивидуальная работа</p>	<p>Бег с самостоятельным падением в воду скольжение на груди скольжением на спине игра «Щука» свободное плавание Индивидуальная работа</p>
АПРЕЛЬ	<p>Окунаться с головой бег за игрушкой дуть на игрушку выдох в воду скольжение на груди с предметом с работой ног выпрыгивать из воды гребки руками, стоя на дне игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Произвольно окунаться выдох в воду с поворотом головы согласование работы ног с дыханием на груди скольжение на спине гребки руками стоя игра «Фонтан» Индивидуальная работа</p>	<p>Подпрыгивание в обруч лежание на груди с опорой движения ног с выдохом сидеть на дно плавание на груди с движением ног Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди движение ног в кроле выдох в воду с поворотом головы скольжение на груди с работой ног игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа</p>
МАЙ	<p>Всплытие и лежание на воде по выбору</p>	<p>Скольжение на груди с работой ног подпрыгивание под обруч</p>	<p>Плавание на груди с работой ног с опорой</p>	<p>Скольжение на груди и на спине с гребковыми</p>

	<p>скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы» Индивидуальная работа</p>	<p>поднимание предметов со дна свободные игры с мячом Индивидуальная работа</p>	<p>плавание на спине с работой ног с опорой скольжение на груди с гребковыми движениями рук свободные игры Индивидуальная работа</p>	<p>движениями рук выдохи в воду с поворотом головы свободное плавание Индивидуальная работа</p>
--	--	---	--	---

Старшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Ходьба парами, группой, держась за руки упражнение «Полоскание белья» умыться, полить воду на лицо погружаться до подбородка игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину упражнение «Волны на море» поливать воду на голову погружаться до уровня носа игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа</p>	<p>Вбежать в воду, окунувшись ходьба спиной вперед прыжки из воды передвигаться по дну различными способами упражнение «Нос утонул» игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Вбегать в воду, падая на нее передвижение по дну назад класть лицо в воду в ладоши брызгать друг друга движения ног кроль на груди игра «Волны на море» Индивидуальная работа</p>	<p>Падать на воду передвижение по дну боком класть лицо в воду, задержав дыхание ходить парами движение ног кроль на груди игра «Фонтан» Индивидуальная работа</p>	<p>Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики» выдох в воду по сигналу работа ног на спине упор о дно бассейна упражнение «Остуди чай» игра «Бегом за мячом», «Коробочка» Индивидуальная работа</p>	<p>Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание движения ног с опорой погружение с головой игра «Карасик и щука» свободное купание Индивидуальная работа</p>

ДЕКАБРЬ	<p>Вход парами погружение в воду с выдохом парами погружение с открыванием глаз движение ног с опорой упражнение «У кого больше пузырей» игра «Переправа» Индивидуальная работа</p>	<p>Самостоятельно входить в воду упражнение «Насос» упражнение «Достань игрушку» лежание на груди с выдохом выдохи в воду игра «Байдарки», «Хоровод» Индивидуальная работа</p>	<p>Вбегать и окунаться выдохи в воду с погружением парами движения ног с опорой поиск предметов в воде, открывая глаза игра «Покажи пятки», «Невод» Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться самостоятельно упражнение «Насос» с поворотом головы работа ног с опорой и без подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели» Индивидуальная работа</p>
ЯНВАРЬ	<p>Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед работа ног без опоры на спине выдохи в воду при погружении и лежании на груди игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Упражнение «Поплавок» погружение с головой с выдохом приседать с выдохом в воду ходьба на руках игра «Тюлени», «На буксире» Индивидуальная работа</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Приседать, погружаясь в воду стоя, движения руками «Мельница»</p>	<p>Выдохи в воду, приседая упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» лежание на спине</p>	<p>Упражнение «Поплавок» упражнение «Звезда» лежание на спине скольжение на груди</p>	<p>Лежание на спине без опоры движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом</p>

	<p>выполнять движения ног с помощью упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» игра «Невод» Индивидуальная работа</p>	<p>движения гребковые руками на спине игра «Кто как плавает» Индивидуальная работа</p>	<p>скольжение на спине игра «Охотники и утка» Индивидуальная работа</p>	<p>головы скольжение на груди свободное плавание Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Скольжение на груди скольжение на спине выдохи в воду сочетать движения ног с дыханием игра «Караси и карпы» Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием игра «Удочка», «Пятнашки» Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа рук кролем игра «Качели», «Торпеда» Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой выдохи в воду скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием Свободное плавание Индивидуальная работа</p>
АПРЕЛЬ	<p>Скольжение на груди с выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду плавание на груди в координации дыхания игра «Хоровод», «Морской бой» Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук игра «Щука» Индивидуальная работа</p>	<p>Стоя, работа рук на груди, на спине плавание с задержкой дыхания скольжение на груди и на спине с движениями рук игра «Пятнашки» Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание с задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине выдохи в воду игра «Кто кого?» Индивидуальная работа</p>

МАЙ	<p>Скольжение на груди с постепенным выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду игра «Винт», «Кувырок в воде» Индивидуальная работа</p>	<p>Плывать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания игра «Невод», «Караси и карпы» Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди и на спине на дальность свободное плавание Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание игры по выбору Индивидуальная работа</p>

Подготовительная группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика (страховка) игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди Скольжение на спине с различным положением рук Скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»</p>
НОЯБРЬ	<p>Скольжение на груди работа ногами на груди и спине у бортика упражнение на дыхание прыжки в воду с бортика игра «Волны на море»</p>	<p>Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Работа ног на спине с опорой и без упражнение на дыхание спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа</p>	<p>Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на спине без опоры плавание на спине, координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа</p>
ЯНВАРЬ	<p>Упражнение «Медуза» упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения упражнение на дыхание игра «Коробочка»</p>	<p>Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение на дыхание свободное плавание</p>	<p>Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и без скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа</p>

ФЕВРАЛЬ	Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа
МАРТ	Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Водное поле»	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног свободное плавание Индивидуальная работа	Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Водолазы»	Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»
МАЙ	Плавание на спине в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра Водное поло»	Упражнение на дыхание прыжки в воду плавание, координируя движения свободное плавание	Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	Свободные игры по выбору Индивидуальная работа

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ.

3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

II младшая группа.

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

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, знать 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
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- 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.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 8

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
II младшая	То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Таблица 9

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
	Скользить по поверхности воды.

Таблица 10

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.

Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Таблица 11

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплыwanie тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

3.3 Циклограмма

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8.00-8.30 работа с родителями 8.30-9.00 подготовка к НОД; 9.00-9.40 НОД в 2мл2 10.25-11.35 НОД в Подг1 12.00-14.00 обед 15.00-15.30 работа с воспитателями; 15.30-15.40 подготовка к НОД; 15.30-15.55 НОД в Стр гр КН 16:15- 17:00 Дополнительное занятие 18:00-19:00 Дополнительные занятия с др садами.	8.00-8.30 работа с родителями 8.30-9.00 подготовка к НОД; 9.00-10.00 НОД в Стр №1; 10.25-11.35 НОД Подг гр №2; 12.00-14.00 обед; 15.00-16.30 Оформление консультаций для родителей. Подбор и разработка сценариев к развлечениям. 16:15- 17:00 Дополнительное занятие 18:00-19:00 Дополнительные занятия с др садами.	8.00-8.30 работа с родителями 8.30-9.00 подготовка к НОД; 9.00-10.00 НОД в Стр №2 10.25-11.35 НОД Подг №3 12.30-14.00 обед; 14:00-16:00 работа с документацией 16:15- 17:00 Дополнительное занятие	8.00-8.30 работа с родителями 8.30-9.00 подготовка к НОД; 9.00-10.00 НОД Стр гр №3; 10.25-11.35 НОД Подг №4; 12.00-14.00 обед 14.00-16.00 пополнение картотеки 16:15- 17:00 Дополнительное занятие	8.00-8.30 работа с родителями 8.30-9.00 подготовка к НОД; 9.00-10.00 НОД в Стр №4 10.25-11.05 НОД в 2мл2 12.00-14.00 обед; 14.00-16.00 Профилактические мероприятия в бассейне. 16:15- 17:00 Дополнительное занятие.

3.4 Перспективный план работы с родителями и воспитателями инструктора по плаванию

Сентябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Работа с родителями и	Консультация для родителей: «Здоровый образ жизни в семье»	Консультация для родителей: «Упражнения для освоения техники плавания»	Консультация для воспитателей: «Роль воспитателя на занятиях по плаванию»	Информационная памятка для родителей «Что должны знать родители, когда их ребенок учиться плавать»
Октябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Консультация для воспитателей: «Роль игры в процессе обучения детей плаванию»	Консультация для родителей: Советы инструктора по плаванию для начинающих пловцов»	Консультация для родителей: «Предупреждение боязни воды» Средних группах	Консультация для родителей: Индивидуальные, физические возможности детей» Старших группах
Ноябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Консультация для родителей: «Первые трудности в обучении плаванию»	Рекомендации коллегам: «ЗОЖ и его составляющие»	Информационная памятка для родителей: «Дыхательная гимнастика как подготовка к плаванию»	Консультация для родителей: «Игры и развлечения на воде»
Декабрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Консультация для родителей: «Здоровьесберегающие технологии» Средние группы	Консультация для родителей: «Здоровьесберегающие технологии» Старшие группы	Подготовка к утренникам	Подготовка к утренникам
Январь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Консультация для родителей: «Предупреждение боязни воды» Младших группах	Консультация для родителей: «Умение плавать необходимо для жизни»	Консультация для родителей : «Гигиенические правила, которые следует соблюдать»	Консультация для воспитателей: «О естественном закаливании»
Февраль	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Консультация для родителей: «Спортивный уголок дома»	Памятка для воспитателей «Как одеть ребенка на прогулку»	Консультация для родителей: «Зимние травмы»	Консультация для родителей: «Почему ребенку нужна

				игра»
Март	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Консультация для родителей: «Спортивный уголок дома»	Консультация для родителей: «Упражнения для освоения с водой»	Консультация для воспитателей: «Зарядка это весело»	Консультация для родителей: «Физ упр в домашних условиях»
Апрель	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Консультация для воспитателей: «Играем вместе»	Памятка для родителей: «Водные процедуры»	Консультация для родителей: «Физическая культура-залог здоровья»	Консультация для родителей: «Общие процедуры»
Май	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Консультация для родителей: «Влияние плавания на сердечную деятельность организма»	Консультация для воспитателей: «Гимнастика пробуждения»	Анкетирование родителей	Консультация для родителей: «Вода не прощает неосторожности»

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. 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.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. 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.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. 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»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. 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.