

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№ 29 города Липецка «Университетская»

СОГЛАСОВАНО

на заседании кафедры дошкольного
образования
от 28 августа 2020 г.
протокол №1

Руководитель кафедры

 /Кожевникова Г. С. /

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
от 28 августа 2020 г. протокол №1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МАОУ СОШ №29 г. Липецка
от 31 августа 2020 г. № 221

Рабочая программа

по физическому развитию, вид деятельности - плавание
для детей дошкольного возраста (2-8 лет) (с ОНР)

Липецк, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.2. Характеристики возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста.....	8
1.2.1. Особенности физического развития детей с ОНР.....	9
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	10
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	12
2.1. Описание образовательной деятельности ОО «Физическое развитие» (плавание).....	12
2.1.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» (плавание) для детей с ОНР.....	13
2.2. Содержание образовательной программы по возрастным группам.....	17
2.3. Взаимодействие инструктора по плаванию с семьями дошкольников.....	29
2.4. Особенности взаимодействия инструктора по плаванию со специалистами.....	34
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	36
3.1. Система физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.....	36
3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды.....	46
3.3. Планирование образовательной деятельности.....	48
3.4. Перечень методических пособий	48
IV. АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	49
V. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	51

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
- приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования»,
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.13049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»,
- Уставом МАОУ СОШ № 29 «Университетская» г. Липецка.
- Основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 29 города Липецка «Университетская»;
- Адаптированной образовательной программой дошкольного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 29 города Липецка «Университетская»;
- «Программой обучения детей плаванию в детском саду» Воронова Е.К. СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014;
- Программой «Обучение плаванию в детском саду», Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Москва, Просвещение, 2014;
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ воспитателей, реализующих ФГОС ДО.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.

Целью программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих обучение детей дошкольного возраста плаванию, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни, позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру и другие формы активности.

Цели программы достигаются через решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, повышение работоспособности и закаливание;

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства, освоение технических элементов плавания;
- обучение основному способу плавания «Кроль», ознакомление детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья, накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

- формирование интереса и потребности в занятиях плаванием, в двигательной активности и физическом совершенствовании, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков.
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

- задача коррекционно-логопедической работы – возможность освоения детьми с речевыми нарушениями образовательной программы дошкольного образования.

В группах комбинированной направленности, коррекционное направление работы является приоритетным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. При построении системы коррекционно-развивающей работы в группах комбинированной направленности, предусматривается полное взаимодействие всех специалистов ОУ и родителей (законных

представителей) дошкольников. Все специалисты следят за речью и закрепляют речевые навыки, сформированные учителем-логопедом. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

В соответствии со Стандартом программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства. Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения. Принимая вызовы современного мира, программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса.

2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в

реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. Сотрудничество с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что ОУ устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

8. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или

иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии со Стандартом программа предполагает всестороннее в том числе и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Это не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами программы существуют многообразные взаимосвязи: содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей программы. Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых воспитатели должны разработать свою рабочую программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности.

При реализации программы используются следующие подходы:

- Совместная с семьей забота о сохранении и формировании психического и физического здоровья детей.
- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.
- Учет индивидуально-психологических и личностных особенностей ребенка (типа высшей нервной деятельности, преобладающего вида темперамента; особенностей восприятия, памяти, мышления; наличия способностей и интересов, мотивов деятельности; статуса в коллективе, активности ребенка и т.д.).
- Целенаправленное содействие духовному и физическому развитию и саморазвитию всех участников образовательных отношений.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых (педагогов, родителей), признание ребенка полноценным участником образовательных отношений.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной и др.).
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Построение партнерских взаимоотношений с семьей.
- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.2. Характеристики возрастных особенностей физического развития детей.

От 2-х до 3-х лет. Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами), сидят на корточках, прыгают с нижней ступеньки.

От 3-х до 4-х лет. 3-х летний ребёнок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребёнок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – до 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребёнок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета, аккуратно пользуется туалетом, при приёме пищи пользуется ложкой, салфеткой, умеет пользоваться носовым платком, пользуется зеркалом, расчёской).

От 4-х до 5 лет. Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Важно наладить разумный двигательный режим, создать условия для организации разнообразных подвижных игр, игровых заданий, музыкально-ритмических упражнений. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывают бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску. В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

От 5 до 6 лет. Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия

в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.) К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствовать культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствует усвоению основ здорового образа жизни. Общение детей выражается в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речевых и неречевых (жестовых, мимических, пантомимических) средств.

От 6 до 8 лет. К 7 – 8 годам скелет ребёнка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде. Имеет представление о своём физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботится о нём. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.2.1. Особенности физического развития детей с ОНР

5 - 6 лет. Дети с тяжелыми нарушениями речи часто соматически ослаблены, физически не выносливы, быстро утомляются. Многие с трудом выдерживают длительное пребывание в коллективе. Для детей с дизартрическими нарушениями речи характерна скованность, плохая переключаемость различных действий. Отрицательно сказывается на здоровье детей и то, что немало времени они проводят в сидячем положении. Поэтому многим из них в начале обучения непосильны требования, которые предъявляет программа по физическому воспитанию для детей с нормальным развитием. В связи с этим важно в 1-2 периодах обучения уделить серьезное внимание тем видам работы, которые помогли бы детям закрепить моторные навыки, догнать своих сверстников по физическому развитию. Лучшее средство от гиподинамии — подвижная игра. Характер подвижной игры, ее содержание должны быть разнообразны. Подвижные игры одновременно помогают успешному формированию речи. Они способствуют также развитию чувства ритма, положительно влияют на психологическое состояние детей.

У детей с тяжелой речевой патологией недостаточно сформированы пространственные представления, с трудом формируются не только речевые, но и двигательные стереотипы. Все это требует определенной специфики проведения подвижных игр. Рекомендуется иногда обращаться к игровому материалу, предназначенному детям более младшей группы, адаптируя, изменяя его с учетом особенностей работы логопедических групп.

6 – 7 (8) лет. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников. Оценка индивидуального развития детей проводится педагогом в ходе внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение **индивидуальной образовательной траектории** для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства. В результате освоения программы по обучению плаванию на этапе завершения дошкольного образования у ребенка формируются навыки: у ребенка сформированы теоретические и практические основы освоения водного пространства, освоены элементарные технические элементы плавания, умения владеть своим телом в непривычной обстановке; ребенок знает правила безопасного поведения на воде.

<i>Возрастная группа</i>	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>
<i>1 младшая группа</i>	У ребенка сформировано понятие о правилах поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде. Развито умение выполнять простейшие специальные упражнения на суше.
<i>Вторая младшая группа</i>	У ребенка сформировано понятие о правилах поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде. Развито умение выполнять простейшие специальные упражнения на суше. Умеет выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников, выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски, на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна.
<i>Средняя группа</i>	Ребёнок умеет передвигаться по бассейну. Овладел определённым уровнем техники плавания «кролем» на груди при помощи работы ног с выдохом в воду и навыком самостоятельного скольжения на груди без работы ног. Проявляет интерес и желание к занятиям плаванием.
<i>Старшая группа</i>	Владеет техникой плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Умеет согласовывать работу движений рук и ног при плавании «кролем» на груди и на спине. У ребенка развита координация движений.
<i>Подготовительная к школе группа</i>	Сформировано умение согласовывать работу рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении. Развито умение прыгать в воду из положения сидя на бортике головой вперёд. Сформирована способность организма сопротивляться неблагоприятным воздействиям внешней среды

Планируемые результаты освоения программы (с ОНР)

К 5-7 (8) годам дошкольники с ОНР приобретают такие навыки плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. У них сформировано умение находиться в воде в безопорном положении, начинается применение физических упражнений под музыку. Проявляют самостоятельность и организованность. Дети хорошо передвигаются в воде. В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. 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.

Планируемые итоговые результаты освоения детьми рабочей программы по плаванию представляют собой достижения ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы:

Дети старшей группы (5-6 лет): - передвигаться в воде разными способами с различным положением рук и ног; - погружаться в воду с головой с задержкой дыхания; - выполнять погружение в воду с длительным выдохом; - лежать на воде с задержкой дыхания «звездочка», «медуза»; - открывать глаза в воде и доставать предметы со дна; - скользить на груди и спине с опорой и без нее; - выполнять движения ногами как при плавании способом кроль, держась за поручень с задержкой дыхания, с дыханием; - плавать на груди и спине с движениями ног как при плавании способом кроль; - плавать произвольным способом; - участвовать в играх.

Дети подготовительной группы (6-8 лет): - выполнять вдох, затем выдох в воду от 3 до 10 раз подряд; - находиться некоторое время под водой без дыхания; - открывать глаза в воде и поднимать предметы со дна; - лежать на груди и на спине «звездочка», «стрелка»; - скользить по воде после толчка от бортика бассейна; - плавать при помощи работы ног кролем на груди и кролем спине; - плавать кролем на груди в полной координации; - плавать кролем на спине в полной координации; - уметь использовать элементы прикладного плавания.

II. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности ОО «Физическое развитие» (плавание).

Задачи программы:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).
- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;

- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Во время организованной образовательной деятельности по плаванию ребята учатся владеть своим телом в непривычной для них среде, приобретают навыки плавания, постигают азы личной гигиены.

Виды двигательной активности	1 младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Плавание	2 раза в месяц (подготовка к обучению плаванию)	1 раз в неделю до 10-15 мин.	1 раз в неделю 15-20 мин.	1 раз в неделю 20-25 мин.	2 раза в неделю 25-30 минут
Праздник Нептуна (на воде)				1 раз в год 20-25 мин.	1 раз в год 25-30 минут

2.1.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» (плавание) для детей с ОНР

Старшая группа (5-6 лет)

Знания:

- правила поведения и безопасности в бассейне и на воде;
- знания о свойствах воды;
- правила личной гигиены;
- простейшие понятия о здоровом образе жизни.

Умения. Упражнения на суше:

- ходьба с различным положением рук и ног;
- легкий бег, бег с выпрыгиванием, с изменением направления по сигналу, передвижения в упоре лежа;
- общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию;
- специальные упражнения на дыхание;
- для развития рук и плечевого пояса – поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками;
- упражнения для мелкой мускулатуры рук: - для мышц туловища – вращение туловищем; наклоны из и.п. сидя; отжимания от пола;
- для мышц ног – приседания, выпады вправо-влево, переноса тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами, прыжки;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине;
- стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях;
- упражнения для развития кисте рук;
- свободное плавание.

Упражнения в воде:

- передвижения по бассейну с различным положением рук и ног, ходьба спиной вперед, с круговыми движениями рук, с выполнением гребковых движений рук;
- легкий бег без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения, бег спиной вперед, галопом вправо и влево и др.;
- прыжки с погружением под воду;
- погружения в воду с задержкой дыхания на 2,4,8,16,20,32 счета;
- погружения с продолжительным выдохом;
- открывание глаз в воде, рассматривание предметов на дне;
- доставание тонущих игрушек со дна;
- ныряния и подныривания;
- лежание на груди, спине «звездочка»;
- скольжение на груди с плавательной доской и без;
- скольжение на спине с плавательной доской и без нее;

- скольжение с вращением;
- движения ногами кролем у опоры и в скольжении;
- «торпеда» - скольжение на груди, спине с различным положением рук в согласовании с движениями ногами;
- скольжения с сочетанием работы рук, ног и дыхания;
- плавание облегченными способами плавания;

Игры в воде:

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Рыбаки и рыбки», «Мы веселые ребята», «Карусели», «Караси и щука», «Невод», «Фонтан», «Переправа» Игры со скольжением и плаванием: «Я плыву», «Караси и карпы», «Чье звено скорее соберется», «Буксир», «Пятнашки», «Зеркальце» Игры с погружением в воду с головой: «Насос», «Удочка», «Окуналки», «Спрячься под воду», «Качели», «Салки», «Сядь на дно» Игры – эстафеты: «Паровая машина», «Волейбол по кругу», «Кто быстрее», «На плоту», «Ловкие водоносы», «Гонка мячей» Игры на ориентировку в воде: «Водолазы», «Пройди под мостом», «Циркачи», «Рыбка в сетке», «Спящий крокодил», «Мяч в воздухе»

Подготовительная группа (6-8 лет)

Знания: - знания о собственном теле;

- культурно-гигиенические навыки;
- правила безопасности на воде;
- о влиянии плавания на организм детей;
- о значении умения плавать для каждого человека;
- представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- знания способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего;

Умения. Упражнения на суше: - общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию;

- специальные упражнения на дыхание;
- различные виды ходьбы и бега с различным положением рук;
- различные виды прыжков;
- упражнения для развития рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания;
- подводящие упражнения к движениям в воде;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине;

- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине;
- упражнения для развития кисте рук;

Упражнения в воде:

- передвижения по бассейну с различным положением рук и ног, ходьба спиной вперед с круговыми движениями рук; в полунаклоне с выполнением гребковых движений рук;
- легкий бег с заданиями;
- погружения с задержкой дыхания; с продолжительным выдохом;
- ныряния и подныривания;
- собирание предметов, разбросанных на дне;
- лежание на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью;
- движения ногами стилем кроль, держась руками за поручень;
- скольжение на груди и спине с опорой и без;
- плавание на груди, спине с движениями ногами способом кроль с опорой и без;
- скольжение на груди и спине с различным положением рук (руки впереди, руки прижаты к туловищу, одна рука впереди, другая прижата) в согласовании с движениями ног;
- плавание при помощи движений рук на груди и спине с опорой в ногах;
- плавание с отработкой дыхания;
- плавание кролем на груди, спине – при задержанном дыхании;
- плавание кролем на груди, спине в согласовании с дыханием;
- кувырки вперед, назад в воде;
- элементы прикладного плавания (выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой, плавание в одежде); - свободное плавание;

Игры в воде:

Игры на ориентировку в воде: «Переправа пограничников», «Кузнечики», «Винтики», «Акробаты», «Удержись!», «Попади в движущуюся цель», «Хрустальные шары», «Будь 13 внимательным», «Найди клад» Игры с погружением в воду с головой: «Морской бой», «Охотники и утки», «Водолазы», «Качели и качалки», «Утки нырки», «Смотри внимательно», «Сосчитай», «Сядь на дно», «Конкурс поплавок», «Спутник» Игры – эстафеты: «Перетяжки», «Баскетбол на воде», «Кто быстрее», «Гонка мяча», «Аврал», «С «донесением» вплавь», «Водные жмурки», «Быстрые мячи», «Эстафета с бегущей игрушкой» Игры со скольжением и плаванием: «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплачком», «Пловцы», «Зеркальце», «Пятнашки со звездочкой», «Подводные лодки», «Самая быстрая пара», «Удержи доску»

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Караси и карпы», «Невод», «Караси и щука», «Байдарки», «Переправа», «Рыбий хвост», «Свободное место», «Фонтан».

2.2. Содержание образовательной программы по возрастным группам.

Первая младшая группа.

Знания

- Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно.
- Поливать воду себе на голову, умывать лицо.
- Присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну.

Умения

- Знать правила поведения в бассейне.
- Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше, самостоятельно входить в воду;
- Опускать лицо в воду;
- Погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;

Вторая младшая группа

Знания

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Умения

- Упражнения на суше
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками -поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.
- Выполнять выдохи в воду у бортика. «Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.
- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, поясами, «плавками-поплавками», надувным кругом и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.
- Движения ногами кролем, дельфином, брассом с плавательной доской, ластами и без них. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Плавание различным и сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Доставка игрушки со дна. Ныряние в вертикально расположенный обруч.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Примечание: На занятиях преподаватель может находиться с детьми в воде.

- Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.
- Уметь выполнять простейшие специальные упражнения на суше.

Уметь:

- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;
- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;
- выполнять движения руками брассом - ногами кролем; руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду со вспомогательными средствами;
- на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна.

Стандарты

- Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами - 5-7-9 м.
- Плавание любыми способами без вспомогательных средств -3-4-5 м.

Техника безопасности

- Ознакомление с правилами поведения в бассейне.
- Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.
- Посещение занятий старших групп.

Теория

- *Использование художественного слова:* потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуше», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.
- *Расширение представлений о купании, плавании:* беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.
- Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в бассейн с поддержкой и без.
- Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.
- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д.
- Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в рассыпную.
- Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).
- Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.
- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.
- Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).
- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.
- Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).
- Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики» ...
- Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.
- Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

Средняя группа (4-5 лет)

Знания

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значения, о свойствах воды.
- Уметь выполнять задания по связи плавания общеобразовательными предметами.
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными, облегченными и неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводные упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Ходьба по дну с выполнением движений руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине.
- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них.
- Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.
- Плавание облегченными, неспортивными спортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.

- Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.
- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя, лежа на бортике, прыжок в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике.

Требования

- Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.
- Знать названия способов плавания.

Уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять, спад в воду из любого положения;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- «плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Стандарты

- Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.
- Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием 5-7-9 м без вспомогательных средств

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.
- Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.
- Просмотр видеофильма.

Теория

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.
- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетюшки Совы» и др.
- Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.
- Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов).
- Экскурсия во «Дворец спорта «Нептун», посещение занятий.
- Реализация проекта в группе: «Приключение капельки».

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).
- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.
- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например, руки к плечам) и т. д.
- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.
- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.
- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).
- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).
- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).
- Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).
- Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.
- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).
- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.
- Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

Старшая группа (5-6 лет)

Знания

- Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать:

- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, изобразительное искусство, музыка и др.);

- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;
- простейшие сведения из истории плавания.

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.
- Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в глубоком наклоне.
- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание при помощи движений руками брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.
- Плавание в одежде.

Требования

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10 -15 сек.

- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;
- выполнять скольжение на груди и на спине -3-4-5 м;
- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Стандарты

- Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м.
- Плавание любым способом 7-9-12 м.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.
- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

Теория

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.
- Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.
- Посещение занятий спортивных групп («Дворец спорта «Нептун»).
- Реализация проекта в группе «Волшебница вода». Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.
- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.
- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.
- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
 - Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
 - Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).
 - Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
 - Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.
 - Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.
 - Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.
 - Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
 - Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).
 - Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.
 - Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.
 - Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.
 - Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».
 - Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.
 - Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.
 - Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож?»...)
- Тестирование (контрольное упражнение).*
Праздник на воде.

Подготовительная к школе группа (6-8 лет)

Знания

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.

Знать:

- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по-осеннему и весеннему льду;
- простейшие способы транспортировки пострадавшего;
- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, родная природа, знания о своем организме и др.);
- температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.

Умения

- Упражнения на суше
- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.
- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.
- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.
- Эстафеты, игры в воде.

Упражнения в воде

- Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.
- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.
- Совершенствование различных вариантов дыхания.
- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.
- Плавание в одежде.
- Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.
- Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.

Требования

- Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

Уметь:

- выполнять 15 – 20 -25 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;
- выполнять скольжение на груди 4 – 5 -6 м;
- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15 - 20-25 м;
- плавать со сменой способов -10-15-25м;
- плавать в одежде -5-7 м;
- буксировать предметы на воде -3-4-5 м.

Стандарты

Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 и более метров.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов.
- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером.
- Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Теория

- Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.
- Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.
- Посещение соревнований по плаванию спортивных групп «Дворца спорта».
- Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).
- Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.
- Реализация проекта в группе: «По морям, по волнам...».

Практика

- Упражнения для специальной подготовки
- Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др.

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.
 - Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».
 - Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.
 - Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.
 - Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.
 - Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».
- Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.
- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.
 - Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.
 - Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).
 - Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.
 - Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.
 - Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду); сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленного заваливаясь назад («сесть в воду»).
 - Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.
 - Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий».
 - Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.
 - Акваэробика (в воде под музыку): комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско»), и др.

- Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «Осьминожки»).

Тестирование (контрольное упражнение).

- *Праздник на воде.*

2.3. Взаимодействие инструктора по плаванию с семьями дошкольников.

Современная наука и практика убедительно доказывают, что семья играет определяющую и уникальную роль в формировании личности ребенка, ее не может заменить ни один из социальных институтов общественного воспитания.

Сегодня детский сад должен выступать инстанцией развития не только ребенка, включенного в образовательный процесс, но и психолого-педагогической поддержки родителей. При этом семья также оказывает влияние на педагогов, побуждая их к непрерывному развитию, поиску оптимальных методов и форм сотрудничества. Именно поэтому основной целью взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в программе «Мир открытий» является создание содружества «родители – дети – педагоги», в котором все участники образовательного процесса влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

Достижение цели невозможно без решения следующих задач:

- установления доверительных, партнерских отношений с каждой семьей;
- создания условий для участия родителей в жизни ребенка в детском саду;
- оказания психолого-педагогической поддержки родителям в воспитании ребенка и повышении компетентности в вопросах развития и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей;
- непрерывное повышение компетентности педагогов в вопросах взаимодействия с семьями воспитанников.

Принципы взаимодействия с семьями воспитанников.

Взаимодействие детского сада с семьей реализуется на основе единых для всех направлений программы «Мир открытий» принципов (психологической комфортности, деятельности, минимакса, вариативности, целостности, непрерывности, творчества), преломленных с позиции взаимодействия общественного и семейного институтов воспитания.

1. Принцип психологической комфортности предполагает создание доброжелательной атмосферы в общении с родителями, учет потребностей каждой семьи, социально-психологических характеристик и тех ограничений, которые имеются (отсутствие свободного времени, финансовых ресурсов, доступности Интернет и пр.).

2. *Принцип деятельности* заключается в выстраивании взаимоотношений детского сада с родителями в логике взаимного влияния и активности всех участников образовательного процесса в качестве равноправных партнеров (как в плане принятия управленческих решений, так и в плане участия в педагогическом процессе).
3. *Принцип целостности* основан на понимании неразделимости семейного и общественного институтов воспитания, обеспечении возможности реализации единой, целостной программы воспитания и развития детей в детском саду и семье. Данный принцип определяет необходимость согласования стратегии работы с ребенком в детском саду и его воспитания в семье, а также выработку тактических действий в совместной воспитательной деятельности.
4. *Принцип минимакса* предполагает дифференцированный подход к каждой семье, разноуровневое тактическое (помощь, взаимодействие) и содержательное многообразие в общении с родителями. В процессе знакомства с семьями воспитанников педагог постепенно вырабатывает индивидуальный стиль взаимоотношений с каждой семьей, планомерно создает условия для повышения степени ее активности, заинтересованности и ответственности в сотрудничестве.
5. *Принцип вариативности* предполагает предоставление родителям выбора содержания общения, форм участия и степени включенности в образовательный процесс.
6. *Принцип непрерывности* предполагает устранение «разрывов» в воспитании детей в семье и в детском саду за счет согласования стратегий работы с ребенком в детском саду и воспитания в семье, обеспечения преемственности в содержании и тактических действиях общественного и семейного институтов воспитания.
7. *Принцип творчества* означает возможность для всех участников образовательного процесса в проявлении творческой инициативы, ориентацию педагогического коллектива на творческий подход к процессу взаимодействия с семьей, поддержку социальной активности родителей во взаимодействии с детским садом.

Формы взаимодействия с родителями.

В зависимости от решаемых задач используются различные формы взаимодействия с семьями воспитанников:

1. *Информационные* - (например, устные журналы; рекламные буклеты, листовки; справочно-информационная служба по вопросам образования дошкольников для жителей микрорайона; публикации, выступления в СМИ; информационные корзины, ящики; памятки и информационные письма для родителей; наглядная психолого-педагогическая пропаганда и др.)
2. *Организационные* - (родительские собрания, анкетирование, создание общественных родительских организаций; конференции; педсоветы с участием родителей; брифинги и др.).
3. *Просветительские* - (родительские гостиные; Школа для родителей; консультирование; тематические встречи; организация тематических выставок литературы; тренинги; семинары; беседы; дискуссии; круглые столы и др.).

4. *Организационно-деятельностные* (совместный с родителями педагогический мониторинг развития детей; совместные детско-родительские проекты; выставки работ, выполненные детьми и их родителями; совместные вернисажи; участие в мастер-классах (а также их самостоятельное проведение); совместное творчество детей, родителей и педагогов; создание семейного портфолио; помощь в сборе природного и бросового материала для творческой деятельности детей; участие в ремонте и благоустройстве детского сада; помощь в подготовке журналов для родителей, буклетов, видеофильмов о жизни детей в детском саду; участие в качестве модераторов и участников родительских форумов на Интернет-сайте ОО; помощь в подготовке электронной рассылки с советами для родителей или фотоотчётом о прошедшем мероприятии; участие в экспертизе качества развивающей предметно-пространственной среды и др.).

5. *Участие родителей в педагогическом процессе* - (занятия с участием родителей; чтение детям сказок, рассказывание историй; беседы с детьми на различные темы; театральные представления с участием родителей; совместные клубы по интересам; участие в Днях открытых дверей, Днях здоровья, Благотворительных марафонах и др.)

Взаимодействие с родителями по образовательной области «Физическое развитие» (плавание).

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей воспитанников. Мы в ОУ строим работу по трехуровневой системе: инструктор по физкультуре - родители - дети, в которой все – равноправные партнеры. А инструктор по плаванию при необходимости выступает в роли консультанта, который подсказывает, предлагает родителям обсудить возникшие трудности при обучении детей плаванию. В работу по оздоровлению воспитанников родители вовлекаются поэтапно. На **первом** этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит путем **анкетирования**. **Второй** - подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями. На **третьем** – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья. На **четвертом** этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями; (родительские собрания, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники) активно используется в нашем ОУ.

Родительские собрания, конференции – это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников), пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей – **беседы**, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию.

Групповые, индивидуальные и тематические консультации организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы, знакомящие родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей в процессе обучения плаванию, способствующие преодолению у родителей поверхностного, субъективного мнения о роли плавания в жизни ребенка. Взрослые должны иметь представление о том, что работа с детьми основывается на научных исследованиях в этой области, носит планомерный и систематический характер. Разработанная учебная программа определяет цели, задачи; учебно-тематический план регламентирует содержание занятий и их последовательность; плавательные движения и игровые упражнения, используемые на занятиях, соответствуют возрастным возможностям воспитанников. Постепенное введение более сложных элементов планируются в зависимости от уровня развития детей и степени освоения ими программных задач, определяются требования к уровню плавательной подготовленности в каждой возрастной группе.

Наглядно-информационные формы взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общения с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

- Информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;
- Папки-передвижки, знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и т.д.;
- Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;
- Рекомендации, практические советы, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию;
- Выставка детских рисунков и рассказов о плавании «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово» (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);
- Фоторепортажи «Хороши пловцы-малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по плаванию;
- Фотосессии детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения.

Использование инструктором по плаванию данных форм общения с взрослыми играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к обучению детей плаванию в ОУ. Разработанная и реализуемая система взаимодействия инструктора по плаванию с семьей эффективна в оздоровлении дошкольников, позволяет создать общий эмоционально-положительный настрой родителей на оздоровление детей, сформировать интерес дошкольников к занятиям в бассейне. Необходимое условие успешного обучения плаванию детей – положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области плавания. Только при тесной взаимосвязи педагогов детского сада и семей можно добиться позитивных результатов в оздоровлении детей.

Домашнее задание для родителей.

Упражнения для занятий с детьми дома (при подготовке к посещению бассейна)

«Хорошо!» - взрослый набирает полную ладонь воды и умывает лицо малыша. Поливает водой ребенка в ванне: сначала плечи, затем голову. Ребенок не должен закрывать глаза и лицо руками. Потом ребенок преодолевает то же самостоятельно.

«Волны» - малыш делает глубокий вдох, нагибается к воде и дует, как на горячий чай (получаются волны). Упражнение повторить 6-8 раз.

«Поныряем?» - ребенок опускает лицо в таз с водой или ванну сначала на 1с, затем дольше. Задача: научиться отпускать лицо в воду и задерживать дыхание под водой на 5- 6с. Потом можно попробовать открывать под водой глаза.

«Крокодильчик» - в ванне ребенок ложится грудью на воду (вода должна доходить до подбородка), опираясь руками на дно. Опускает лицо в воду, задерживая дыхание на 1с.

«Пузырики» -малыш делает глубокий вдох, опускает лицо в воду и медленно выдыхает, пуская пузыри над водой. Упражнение повторяется 2-6 раза.

Рекомендации: руками лицо не вытирать, глаза стараться держать открытыми.

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по плаванию со специалистами.

Взаимодействие с воспитателем.

Воспитатель осуществляет педагогическую работу в своей группе, подготавливая детей к занятиям плаванием; проводит закаливающие процедуры, знакомит с правилами поведения в бассейне и непосредственно во время занятий, учит быстро раздеваться и одеваться. Воспитатель следит за тем, чтобы у детей были все купальные принадлежности, перед каждым занятием проверяет их наличие, помогает детям подготовить все необходимое. Он своевременно приводит детей в бассейн, готовит подгруппы к занятиям в воде. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Готовит вместе с инструктором спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья. Дает упражнения корригирующей гимнастики, пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики.

Взаимодействие с медицинской сестрой. Медсестра участвует в проведении плановых медицинских осмотров детей, в течение года систематически контролирует состояние их здоровья и физическое развитие. Она следит за своевременным выполнением всех лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий в детском учреждении. Контролирует санитарное состояние всех помещений бассейна, оборудования, следит за температурным режимом в помещении бассейна, влажностью воздуха, состоянием воды. При инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных групп до окончания сроков карантина. Организует санитарно-просветительскую работу с родителями, воспитателями и обслуживающим персоналом.

Взаимодействие с педагогом-психологом:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения, импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии;
- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
- развитие внимания, восприятия, речи, воображения;
- формирование интереса к двигательной активности;
- развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений;
- развитие игровых навыков, произвольного поведения.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- развитие пластики, чувства ритма;
- упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики;
- развитие координации движений;
- развитие движений под музыку

Взаимодействие инструктора по физической культуре с учителем-логопедом

При планировании совместной работы учитываются ***цели и задачи*** формирования речедвигательных навыков:

- развитие общей и мелкой моторики;
- пространственной ориентировки;
- физиологического и речевого дыхания;
- координации речи с движением;
- развития речи у детей.

В совместной работе используются следующие виды деятельности:

Общеразвивающие упражнения, позволяющие укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивать координацию движений общей моторики и двигательную память, формировать правильную осанку. Данные упражнения подбираются с учетом лексической темы, или в форме игры с речевым сопровождением.

Пальчиковая гимнастика для тренировки пальцев и кистей рук, развития «ручной умелости», стимуляции деятельности речевых зон коры головного мозга. Подбираются с учетом лексической темы, с речевым сопровождением.

Дыхательная гимнастика способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развитию продолжительности выдоха, его силы и плавности. Дошкольникам с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания. Приближение этих показателей к норме позволит в дальнейшем перейти к развитию речевого дыхания, так как грудобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

Речевые игры на закрепление лексико-грамматического материала. Речевая игра - это стихи, в которых есть сюжет и действие. Речевые игры помогают развивать мышление и речь ребёнка, преодолевать те или иные логопедические трудности в произношении отдельных слов и звуков, делают речь богатой и выразительной, поддерживают интерес детей к занятию, поддерживают физиологическую потребность в движениях. Кроме того, в речевых играх есть возможность совершенствовать те основные движения, которые должны быть развиты у детей дошкольного возраста.

Таким образом, решаются следующие задачи:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных движениях;
- становление координации общей моторики;
- умение согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать сообща.

Оздоровительно-развивающие игры применяются для решения двигательных задач, координации речи и движений, снятия психоэмоционального напряжения, воспитания навыка взаимодействия в группе и подчинения инструкциям.

Материал для закрепления произношения и комплексы упражнений для проговаривания текста подбираются в соответствии с речевыми нарушениями дошкольников.

Благодаря такой физической деятельности укрепляется артикуляционный аппарат ребенка, развивается фонематический слух, присутствие двигательной активности способствует развитию общей и мелкой моторики.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Система физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Направления физического развития

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики

- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Принципы физического развития

Дидактические

- системность и последовательность
- развивающее обучение
- доступность
- воспитывающее обучение
- учет индивидуальных и возрастных особенностей
- сознательность и активность ребенка
- наглядность

Специальные

- непрерывность
- последовательность наращивания тренировочных воздействий
- цикличность

Гигиенические

- сбалансированность нагрузок
- рациональность чередования деятельности и отдыха
- возрастная адекватность
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания

Методы физического развития

Наглядные

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя, инструктора по ФК)

Словесные

- объяснения, пояснения, указания
- подача команд, распоряжений, сигналов
- вопросы к детям
- образный сюжетный рассказ, беседа
- словесная инструкция

Практические

- повторение упражнений без изменения и с изменениями
- проведение упражнений в игровой форме
- проведение упражнений в соревновательной форме

Средства физического развития

- двигательная активность, занятия физкультурой
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятия)

Большое внимание в данном разделе уделяется профилактике:

- умственного переутомления и обеспечению эмоционального комфорта (соблюдение гигиенических требований к организации образовательного процесса);
- нарушений зрения (достаточной освещенности помещений, организации рационального режима зрительной нагрузки и т.д.);
- нарушений опорно-двигательного аппарата (исключению длительных статистических нагрузок, систематическому проведению физкультминуток и физкультурных пауз, правильной расстановке детской мебели и ее подбор с учетом роста воспитанников и т.д.).

Основу воспитания у детей физической культуры составляют игровые методы и приемы.

Модель двигательного режима детей

Виды двигательной активности	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------	-----------------------	--

Подвижные игры малой подвижности	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 25 минут	Ежедневно 25 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	На занятиях 2-3 минуты	На занятиях 2-3 мин.	На занятиях 2-3 мин.	На занятиях 3-5 минут	На занятиях 3-5 мин.
Музыкально-ритмические движения	На муз. занятиях 5-7 минут	На муз. занятиях 6-8 минут	На муз. занятиях 8-10 минут	На муз. занятиях 10-12 мин.	На муз. занятиях 12-15 мин.
Физкультурные занятия	3 раза в неделю 10 минут	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	3 раза в неделю 25 минут	3 раза в неделю 30 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей на свежем воздухе	Ежедневно 30-40 мин.	Ежедневно 30-40 мин.	Ежедневно 40-60 мин.	Ежедневно 40-60 мин.	Ежедневно 40-60 мин.
Подвижные игры большой подвижности	Ежедневно 10-15 мин.	Ежедневно 10-15 мин.	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 25 минут
Индивидуальные упражнения	Ежедневно 7 минут	Ежедневно 7 минут	Ежедневно 8 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10-12 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультурный досуг	Один раз в месяц	Один раз в месяц 20	Один раз в месяц	Один раз в месяц 30	Один раз в месяц 35

	15 мин.	мин.	25 мин.	мин.	мин.
Спортивный праздник	Один раз в три месяца 10-15 мин.	Один раз в три месяца 10-15 мин.	Один раз в три месяца 20 мин.	Один раз в три месяца 25-30 мин.	Один раз в три месяца 30-35 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы 	все группы
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультурные занятия; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, дыхательная); - спортивные игры; - пешие прогулки; 	<p>все группы</p> <p>ср., ст., подг.гр.</p>

		- занятия в спортивных секциях.	
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытье рук; - полоскание горла; - игры с водой; - мытье тела с мылом и мочалкой перед посещением бассейна; - плавание в бассейне; 	<p>все группы</p> <p>2 младшие, ср., ст., подгот. гр.</p>
4.	Свето - воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений; - сон при открытых форточках (тёплый период); - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. 	все группы
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения, праздники; - игры-забавы; - Дни здоровья; - каникулы 	все группы

6.	Питание	<ul style="list-style-type: none"> - составление 10-дневного меню; - введение в каждодневный рацион свежих фруктов; - С-витаминация. 	все группы
7.	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса. 	все группы
8.	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное сопровождение ООД; - музыкальные занятия; - хоровое пение; - игра на музыкальных инструментах. 	все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения. 	мл. ср. гр. ст., подготов. гр.
10.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> - обливание рук по локти холодной водой; 	ст., подг. гр.

		- дыхательная гимнастика	Все группы
11.	Пропаганда ЗОЖ	- час здоровья; - экологическая сказка - занятия по ОБЖ	ст., подг. гр.

Схема закаливания

Группа	Осень	Зима	Весна	Лето
1 младшая (2-3 года)	3,5,6,9	3,6,9	1,3,6,9	1,3,4,5,6,7,9
2 младшая (3-4 года)	3,5,6,9,10	3,6,9,10	1,3,6,9,10	1,3,4,5,6,7,9
Средняя (4-5 года)	3,5,6,9,10	3,6,9,10	1,3,5,6,9,10	1,3,4,5,6,7,9
Старшая (5-6 лет)	3,5,6,8,10	3,6,8,10	1,2,3,4,5,6,8,10	1,2,3,4,5,6,7,8
Подготовительная (6-8 лет)	3,5,6,8,10	3,6,8,10	1,2,3,4,5,6,8,10	1,2,3,4,5,6,7,8

Условные обозначения.

Закаливание воздухом:

1. Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика;

2. Оздоровительная пробежка;
3. Воздушные ванны;
4. Солнечные ванны;
5. Облегчённая одежда;
6. Ходьба босиком по ковру до и после сна;
7. Сон при открытых форточках.

Закаливание водой:

8. Умывание и обливание рук до локтей прохладной водой;
9. Ходьба по ребристой дорожке (профилактика плоскостопия);
10. Плавание в бассейне;

Объем образовательной нагрузки по ОО «Физическое развитие».

Возрастная группа	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
«Плавание»			
1 младшая гр.	0,5	2	18
2 младшая гр.	1	4	36
Средняя гр.	1	4	36
Старшая гр.	1	4	36
Подготовительная гр.	2	8	72

График общеразвивающей направленности. Вид деятельности «Плавание»

Возрастная группа	Длительность образовательной деятельности	Количество образовательной деятельности в неделю
1 младшая гр.	10 мин	0,5
2 младшая гр.	15 мин	1
Средняя гр.	20 мин	1
Старшая гр.	25 мин	1
Подготовительная гр.	30 мин	2

3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО развивающая предметно – пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, вариативной и безопасной. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей. Образовательное пространство плавательного бассейна оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в ОУ и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности. Для обучения детей плаванию в здании дошкольного учреждения имеется бассейн.

<i>Материально-техническое обеспечение</i>
Плавательный бассейн, душевые комнаты, раздевалки, туалетная комната, сушильные аппараты
<i>Методическое обеспечение</i>

«Программа обучения детей плаванию в детском саду», под редакцией Е.К Вороновой, «Обучение плаванию», под ред. Т. Осокиной
<i>Средства реализации</i>
Доска д/плавания-15 Коннектор с двумя отверстиями-2 Кольцо д/ныряния-5 Набор д/ныряния-4 Подводные арки-4 Подвесные кольца с грузом-2 Нудлы-9 Колобашки – 10 Массажный коврик – 10 Гантели - 10
<i>Режим образовательной деятельности</i>
2 раза в месяц: 1 младшая группа – 10 минут; 1 раз в неделю: 2 младшая группа – 15 минут; средняя группа – 20 минут;

старшая группа – 25 минут;

2 раза в неделю: подготовительная группа – 30 минут.

Форма организации: подгрупповая

3.3. Планирование образовательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по плаванию. (Приложение №1)

3.4. Перечень методических пособий.

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. -80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. - 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985. -80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991. -159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983. - 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акварабика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

Литература для родителей.

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.

IV. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Рабочая программа по плаванию разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МАОУ СОШ № 29; адаптированной образовательной программой дошкольного образования МАОУ СОШ №29 г. Липецка.

Рабочая программа по обучению дошкольников плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с «Программой обучения детей плаванию в детском саду», под редакцией Е.К. Вороновой, «Обучение плаванию», под ред. Т. Осокиной, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению. Программа обеспечивает достижение воспитанниками физической готовности к школе – для старших и подготовительных групп.

Педагогическая целесообразность рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка.

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

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

В рабочей программе по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ОНР:

определены возможности развития дыхательной функции (через водную среду), как одной из основной при постановке речевого дыхания у дошкольников (диафрагмального, продолжительного, сильного, постепенного), согласованность дыхания и движения при плавании;

представлены методы коррекционной работы программы в повышении уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях бассейна

детского сада;

обоснованы комплекс средств, форм занятий, приемы коррекции и оздоровления, реализации индивидуально - дифференцированного подхода;

определено влияние серии коррекционно-развивающих и оздоровительных методов, направленных на повышение уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях детского сада, и семей воспитанников.

Выполнение данной программы обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

V. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по плаванию.**(1 младшая группа)**

Дата ОД литература	Цель ОД	Материалы и оборудование
Октябрь 1,3 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	1.Ознакомление детей с залом сухого плавания. Правилами техники безопасности. 2.Польза плавания для детского организма.	Наглядный материал, методическая литература.
Ноябрь 1,3 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	1.Изучитьобщеразвивающие упражнения для развития рук и плечевого пояса. 2.Общеразвивающие упражнения для мышц туловища.	Гимнастический коврик
Декабрь 1,3 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	1. Изучить общеразвивающие упражнения для мышц ног. 2. Обучение строевым упражнениям. Построение в колонну, в круг, стайкой, в рассыпную.	Гимнастический коврик. Зрительные ориентиры.

<p>Январь 1,3 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Обучение перестроениям. Перестроение парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю. 2. Обучение поворотам. По примеру инструктора, используя зрительным ориентиры.</p>	<p>Зрительные ориентиры</p>
<p>Февраль 1, 3 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Повторить ОРУ для рук и плечевого пояса в разных исходных положениях (руки на пояс, к плечам, за спину)</p>	<p>Гимнастический коврик</p>
<p>Март 1,3 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Повторить ОРУ для мышц туловища в разных исходных положениях (стоя, стоя на четвереньках, сидя, ноги вместе, ноги врозь, на животе) 2. Повторить ОРУ для мышц ног в разных исходных положениях(стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь)</p>	<p>Гимнастический коврик</p>
<p>Апрель 1,3 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Повторить строевые упражнения (построение, перестроение, повороты) 2. Ознакомление детей с бассейном, с душем, раздевалками, с правилами поведения в бассейне.</p>	<p>Зрительные ориентиры</p>

<p>Май 1,3 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1.Обучить спуску в бассейн с помощью поддержки инструктора. 2.Закрепить навык спуска в бассейн с помощью поддержки инструктора.</p>	
---	--	--

(2 младшая группа)

Дата ОД литература	Цель ОД	Материалы и оборудование
<p>Октябрь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Обучать входить в воду самостоятельно. 2. Обучать ходьбе и бегу в разных направлениях. 3. Прыгать с продвижением вперед. 4. Индивидуальная работа.</p>	<p>Резиновые игрушки</p>
<p>Ноябрь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Лежание с упором о дно на прямых руках, поднимание ног назад с опорой. 2. Погружение с головой в воду.</p>	<p>Резиновые игрушки</p>

	3. Индивидуальная работа.	
Декабрь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	3. Обучать работе ног как кролем на спине. 4. Учить окунаться в воду с головой 5. Индивидуальная работа.	Резиновые игрушки
Январь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	3. Учить погружаться в воду парами 4. Обучать выдоху в воду 5. Индивидуальная работа	Резиновые игрушки
Февраль 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	2. Обучать погружению в воду с головой 3. Учить выдоху в воду 4. Индивидуальная работа	Резиновые игрушки
Март 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	3. Закреплять ходьбу и бег поперек бассейна 4. Учить выдоху в воду. 5. Индивидуальная работа	Резиновые игрушки

<p>Апрель 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>3. Учить всплывать и лежать на воде. 4. Обучать выдоху в воду. 5. Индивидуальная работа</p>	<p>Резиновые игрушки</p>
<p>Май 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Закреплять умение погружаться в воду с головой и выдохом в воду. 2. Обучать упражнению поплавок. 3. Индивидуальная работа. 4. Индивидуальная работа.</p>	<p>Резиновые игрушки</p>

(средняя группа)

Дата ОД литература	Цель ОД	Материалы и оборудование
<p>Октябрь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Учить входить в воду самостоятельно. 2. Погружаться в воду с головой и задержкой дыхания. 3. Индивидуальная работа.</p>	<p>Резиновые игрушки</p>

<p>Ноябрь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Учить падать в воду по сигналу. 2. Обучать приседать в воду с опорой 3.Индивидуальная работа.</p>	<p>Резиновые игрушки</p>
<p>Декабрь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1.Обучать погружению в воду с головой с опорой. 2.Обучать выдоху вводу. 3.Учить открывать глаза под водой.</p>	<p>Тонущие игрушки</p>
<p>Январь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1.Обучать погружению в воду с головой с выдохом. 2.Обучать упражнению «стрела» 3.Индивидуальная работа</p>	<p>Плавательные доски</p>
<p>Февраль 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как</p>	<p>1. Учить упражнение «медуза» «стрела» «поплавок» 2. Обучать лежать на груди и спине</p>	<p>Плавательные доски</p>

научить детей плавать»)	3. Обучать скольжению на груди.	
Март 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	1. Учить скольжению на груди с выдохом в воду 2. Учить скольжению на спине 3. Индивидуальная работа	Плавательные доски
Апрель 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	1. Учить скольжению на груди с работой ног 2. Учить скольжению на спине 3. Индивидуальная работа	Плавательные доски
Май 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	1. Учить скольжению на груди с работой рук 2. Скольжение на спине с работой рук. 3. Индивидуальная работа 4. Индивидуальная работа	Плавательные доски

(старшая группа)

Дата ОД литература	Цель ОД	Материалы и оборудование
Октябрь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	1. Обучать детей скольжению на груди, держа в руках плавательную доску. 2. Обучать детей погружаться в воду. 3. Обучать детей скольжению без доски	Плавательные доски
Ноябрь 1,2,3,4 неделя (Т.И. «Как научить детей плавать»)	1. Обучать детей под воду и делать выдох под водой. 2. Закреплять умение делать полный выдох в воду, выполнять скольжение в упражнении «Стрела».	Плавательные доски
Декабрь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем. 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Коробочка открылась», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди.	Плавательные доски
Январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем.	Плавательные доски

1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Совершенствовать всплытие и лежание на воде.	
Февраль 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	1. Обучать детей скольжению на спине. 2. Совершенствовать движения рук, как при плавании способом «Кроль». 3. Совершенствовать скольжение на груди.	Плавательные доски
Март 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	Плавательные доски
Апрель 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)	1. Обучать детей скольжению на груди, на спине, работая ногами. 2. Обучать скользить с вращением туловища. 3. Закреплять навык погружаться под воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски
Май 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить	1. Продолжать совершенствовать навык скольжению на воде. 2. Закреплять навык погружения под воду с задержкой дыхания.	Плавательные доски

детей плавать»)	<p>3. Совершенствовать навык скольжения с вращением туловища.</p> <p>4.Контроль приобретенных навыков</p>	
------------------	---	--

(подготовительная группа) (в том числе для детей с ОНР)

Дата ОД литература	Цель ОД	Материалы и оборудование
<p>Октябрь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Закрепление всплывания и лежания на воде ("Медуза", "Поплавок").</p> <p>2. Закрепление скольжения на груди и спине.</p> <p>Для детей с ОНР(игры «Ловкие ноги», «Спрячем ноги», «Схвати шарик»)</p>	<p>Плавательные доски</p>
<p>Ноябрь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1.Упражнять в нырянии с доставанием предметов.</p> <p>2.Упражнять в скольжении на груди.</p> <p>3.Отрабатывать скольжение на груди и спине с четким движением ног</p> <p>Для детей с ОНР (игры «Поймай бабочку», «Погреем ножки», «Рыбки»)</p>	<p>Тонущие игрушки</p>

<p>Декабрь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1.Упражнять в скольжении и погружении. 2. Продолжать учить выполнять грибковые движения руками. 3. Учить выполнять скольжение на груди с работой ног. Для детей с ОНР (игры «Прятки», «Жучки», «Велосипед»)</p>	<p>Тонущие игрушки</p>
<p>Январь 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Закрепление всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4.Закрепление плавания «кроль» на спине. Для детей с ОНР (игры «Кто быстрее», «Лягушки», «Ежики спрятались»)</p>	<p>Плавательные доски</p>
<p>Февраль 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1.Отрабатывать скольжение на груди и спине. 2.Отрабатывать упражнения «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3.Отработать гребковые движения руками при скольжении. Для детей с ОНР(игры «Бабочка летит», «Юла», «Потанцуем»)</p>	<p>Наглядный материал</p>
<p>Март 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Упражнять в скольжении с помощью рук и ног. 2. Упражнять в скольжении и правильно делать вдох и выдох. Для детей с ОНР(игры «Спрячь зайку от волка», «Найди мишку», «Строим домик»)</p>	<p>Наглядный материал</p>

<p>Апрель 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Отрабатывать умение свободно переворачиваться в воде, правильно выполнять гребковые движения руками.</p> <p>2. Отрабатывать умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами</p> <p>Для детей с ОНР (игры «Строим домик», «Зайки греются на солнышке», «Поздоровайся»)</p>	<p>Наглядный материал</p>
<p>Май 1,2,3,4 неделя (Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»)</p>	<p>1. Упражнять в плавании способом «Кроль».</p> <p>2. Контроль приобретённых навыков.</p> <p>Для детей с ОНР игры («Волны», «Кто больше», «Перекаты»)</p>	<p>Наглядный материал</p>