

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)

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.....	4
1.2. Характеристики возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста.....	7
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	9
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	10
2.1. Описание образовательной деятельности ОО «Физическое развитие» (плавание).....	10
2.2. Содержание образовательной программы по возрастным группам.....	12
2.3. Взаимодействие инструктора по плаванию с семьями дошкольников.....	24
2.4. Особенности взаимодействия инструктора по плаванию со специалистами.....	29
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	30
3.1. Система физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.....	30
3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды.....	40
3.3. Планирование образовательной деятельности.....	42
3.4. Перечень методических пособий .....	42
IV. АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ .....	42
V. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	45

## **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 ср
- Основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 29 города Липецка «Университетская»; едней общеобразовательной школы № 29 города Липецка «Университетская»;
- «Программой обучения детей плаванию в детском саду» Воронова Е.К. СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010;
- Программой «Обучение плаванию в детском саду», Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Москва, Просвещение, 2010;
- 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.

### **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, спрыгивают 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-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 совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют 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.

### **1.3. 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

## **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.

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>1 младшая группа</b>	<b>Вторая младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b>Плавание</b>	2 раза в месяц (подготовка к	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

	обучению плаванию)				
<b>Праздник Нептуна (на воде)</b>				1 раз в год 20-25 мин.	1 раз в год 25-30 минут

## 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-поплавок», 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 игрушек со дна. Нырание 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 пуще», «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 значении, 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, 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; 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.
- Нырание 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 поворотами 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 используются 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** взаимодействие 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.

«**Крокодилчик**» - 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

**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

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Первая младшая группа</b>	<b>Вторая младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
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 15 мин.	Один раз в месяц 20 мин.	Один раз в месяц 25 мин.	Один раз в месяц 30 мин.	Один раз в месяц 35 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.	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- щадящий режим (адаптационный период);</li> <li>- гибкий режим;</li> <li>- организация микроклимата и стиля жизни группы</li> </ul>	все группы
2.	<b>Физические упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультурные занятия;</li> <li>- подвижные и динамические игры;</li> <li>- профилактическая гимнастика (улучшение осанки,</li> </ul>	все группы

		профилактика плоскостопия, дыхательная); - спортивные игры; - пешие прогулки; - занятия в спортивных секциях.	ср., ст., подг.гр.
<b>3.</b>	<b>Гигиенические и водные процедуры</b>	- умывание; - мытье рук; - полоскание горла; - игры с водой; - мытье тела с мылом и мочалкой перед посещением бассейна; - плавание в бассейне;	все группы  2 младшие, ср., ст., подгот. гр.
<b>4.</b>	<b>Свето - воздушные ванны</b>	- проветривание помещений; - сон при открытых форточках (тёплый период); - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.	все группы

5.	<b>Активный отдых</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники;</li> <li>- игры-забавы;</li> <li>- Дни здоровья;</li> <li>- каникулы</li> </ul>	все группы
6.	<b>Питание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление 10-дневного меню;</li> <li>- введение в каждодневный рацион свежих фруктов;</li> <li>- С-витаминизация.</li> </ul>	все группы
7.	<b>Свето- и цветотерапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение светового режима;</li> <li>- цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса.</li> </ul>	все группы
8.	<b>Музтерапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>- музыкальное сопровождение ООД;</li> <li>- музыкальные занятия;</li> <li>- хоровое пение;</li> <li>- игра на музыкальных инструментах.</li> </ul>	все группы

<b>9.</b>	<b>Аутотренинг и психогимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>- игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;</li> <li>- коррекция поведения.</li> </ul>	мл. ср. гр.  ст., подготов. гр.
<b>10.</b>	<b>Спецзакаливание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обливание рук по локти холодной водой;</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> </ul>	ст., подг. гр.  Все группы
<b>11.</b>	<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- час здоровья;</li> <li>- экологическая сказка</li> <li>- занятия по ОБЖ</li> </ul>	ст., подг. гр.

#### Схема закаливания

<b>Группа</b>	<b>Осень</b>	<b>Зима</b>	<b>Весна</b>	<b>Лето</b>
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	1,3,4,5,6,7,9,10
Средняя (4-5 года)	3,5,6,9,10	3,6,9,10	1,3,5,6,9,10	1,3,4,5,6,7,9,10
Старшая (5-6 лет)	3,5,6,8,10	3,6,8,10	1,2,3,4,5,6,8,10	1,2,3,4,5,6,7,8,10

Подготовительная (6-8 лет)	3,5,6,8,10	3,6,8,10	1,2,3,4,5,6,8,10	1,2,3,4,5,6,7,8,10
----------------------------	------------	----------	------------------	--------------------

**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
<b>«Плавание»</b>			
<b>1 младшая гр.</b>	0,5	2	18

<b>2 младшая гр.</b>	1	4	36
<b>Средняя гр.</b>	1	4	36
<b>Старшая гр.</b>	1	4	36
<b>Подготовительная гр.</b>	2	8	72

**График общеразвивающей направленности. Вид деятельности «Плавание»**

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

<b><i>Материально-техническое обеспечение</i></b>
Плавательный бассейн, душевые комнаты, раздевалки, туалетная комната, сушильные аппараты
<b><i>Методическое обеспечение</i></b>
«Программа обучения детей плаванию в детском саду», под редакцией Е.К Вороновой, «Обучение плаванию», под ред. Т. Осокиной
<b><i>Средства реализации</i></b>
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>
<p>2 раза в месяц: 1 младшая группа – 10 минут;</p> <p>1 раз в неделю: 2 младшая группа – 15 минут;</p> <p>средняя группа – 20 минут;</p> <p>старшая группа – 25 минут;</p> <p>2 раза в неделю: подготовительная группа – 30 минут.</p> <p>Форма организации: подгрупповая</p>

### **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. Акваэробика. 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 ДООУ 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 образовательной программы дошкольного образования МАОУ СОШ № 29. Структура и содержание программы соответствует ФГОС дошкольного образования и является нормативным документом.

Рабочая программа реализуется в ходе образовательной деятельности в МАОУ СОШ № 29 детский сад города Липецка, является составляющим компонентом раздела, отражающий реализацию ФГОС.

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.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

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

Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, приоритетным направлением

## 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)

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>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>Тонущие игрушки</p>
<p>Декабрь 1,2,3,4 неделя</p>	<p>1.Упражнять в скольжении и погружении.</p>	

( Осокина Т.И. «Как научить детей плавать» )	<p>2. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками.</p> <p>3. Учить выполнять скольжение на груди с работой ног.</p>	Тонущие игрушки
<p>Январь</p> <p>1,2,3,4 неделя</p> <p>( Осокина Т.И. «Как научить детей плавать» )</p>	<p>1. Закрепление всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).</p> <p>2. Закрепление скольжение на груди и спине.</p> <p>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.</p> <p>4.Закрепление плавания «кроль» на спине.</p>	Плавательные доски
<p>Февраль</p> <p>1,2,3,4 неделя</p> <p>( Осокина Т.И. «Как научить детей плавать» )</p>	<p>1.Отрабатывать скольжение на груди и спине.</p> <p>2.Отрабатывать упражнения «Медуза», «Стрела», «Торпеда».</p> <p>3.Отработать гребковые движения руками при скольжении.</p>	Наглядный материал
<p>Март</p> <p>1,2,3,4 неделя</p> <p>( Осокина Т.И. «Как научить детей плавать» )</p>	<p>1. Упражнять в скольжении с помощью рук и ног.</p> <p>2. Упражнять в скольжении и правильно делать вдох и выдох.</p>	Наглядный материал

<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.  2. Отрабатывать умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами</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». 2. Контроль приобретённых навыков.</p>	<p>Наглядный материал</p>