

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №7 ГОРОДА
СТАВРОПОЛЯ

Принято на заседании
педагогического совета
МАДОУ д\с №7
Протокол №1 «30» августа 2024 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д\с № 7
Шеламова Н.В.
Приказ № от 30.08.2024г.

Рабочая программа
по плаванию
Образовательной области «Физическое развитие»

Составил
Воспитатель
высшей квалификационной категории
Мартьянова Н.А.

г. Ставрополь, 2024 г.

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2 Цель и задачи Программы.
- 1.3 Принципы и подходы реализации Программы
- 1.4 Методы и формы организации работы по обучению плаванию
- 1.5 Планируемые результаты освоения Программы дошкольниками

2. Содержательный раздел

- 2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Обучение плаванию»
 - 2.1.1 Средний возраст
 - 2.1.2 Старший возраст
 - 2.1.3 Подготовительная к школе группа
- 2.2 Форма и структура организации учебного занятия
 - 2.2.1 Формы организации учебного материала
 - 2.2.3 Способы, применяемые в образовательной области «Обучение плаванию»

3. Организационный раздел

- 3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы
- 3.2 Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
- 3.3 Организация и санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию
- 3.4 Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ
- 3.5 Сетка занятий
- 3.6 Развернутое планирование занятий по плаванию:
 - средняя группа (4-5 лет)
 - старшая группа (5-6 лет)
 - подготовительная группа (6-7 лет)
- 3.7 Перечень программно-методического обеспечения

1.1 Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием программы для разработки служит:

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО).

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы: Е.К. Вороновой «Программа обучения детей плаванию в детском саду»

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта – освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечение мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, – стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения в воде. Реализуемая программа строится на принципе лично - развивающего и гуманистического характера взрослого с детьми.

1.2 Цели и задачи Программы

Цель Программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей

младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4 Методы и формы организации работы по обучению плаванию.

Формы организации деятельности детей.

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремленность, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально-волевых качеств.

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо

применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

Методы обучения плаванию:

- **Словесный метод.** Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.
- **Наглядный метод обучения.** Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.
- **Метод упражнения.** При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы дошкольников.

Средняя группа (4 – 5 лет).

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

Задачи обучения.

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

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

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

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Скользить на груди «Стрела», «Торпеда».
- Выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

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

Задачи обучения.

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

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

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

К концу года дети могут.

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

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

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

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

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

К концу года дети могут.

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

Пытаться плавать способом кроль на груди и на спине.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Обучение плаванию»

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам

2.1.1 Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

2.1.2 Старшая и подготовительная группы (от 5 до 7 лет)

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

2.2 Форма и структура организации учебного занятия

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

Занятия проводятся 1 раз в неделю:

в год – 46 часов;
в месяц – 4 часа;
в неделю – 1 час.

Продолжительность занятий:

Средняя группа – 20 минут;
Старшая группа – 30 минут;
Подготовительная группа – 35 минут.

Каждое занятие состоит:

- **Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Разминка на суше: ходьба, ОРУ.
- **Основная** Изучение нового программного материала. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания. В последней трети основной части проводятся игры и эстафеты.
- **Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания, свободное плавание. Индивидуальная работа.

2.2.1 Формы организации учебного материала

Традиционная: занятие, построенное на изучении нового материала, закрепление знаний, умений и навыков.

1. Игровые занятия (направлены на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала).

2. Занятия-тренировки в основных видах движений.

3. Занятие, построенное на 1 виде плавания (более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям).

4. Контрольно-проверочные занятия.

5. Сюжетно занятия.

6. Эстафеты: направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. В эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.

2.2.3 Способы, применяемые в образовательной области «Обучение плаванию»

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей выдохам в воду, скольжению, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с доской.
- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы данного упражнения т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и

главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

- *Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.
- *Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

3. Организационный раздел

3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы “Обучение плаванию”.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) *признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*
- 2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*
- 3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);*
- 4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);*
- 5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально - ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его*

индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми*, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) *индивидуализация образования* (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) *совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества*;

9) *психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей)* в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы* и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) *формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психологопедагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся*;

12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений* в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) *использование широких возможностей социальной среды, социума* как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) *предоставление информации о Программе* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) *обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию*, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

- Разделительная дорожка с яркой маркировкой 3х цветов.
- Плавательные доски.
- Плавательные круги.
- Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
- Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
- Нестандартное оборудование для ОРУ и игр
- Нарукавники.
- Поролоновые палки (нудлы)
- Мячи разных размеров.
- Обручи плавающие и с грузом.

3.3 Организация и санитарно – гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию

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

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

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

Санитарно – гигиенические условия проведения НОД включают следующее:

- проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется СЭС;
- технические перерывы между занятиями.

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

В безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны знать:

- правила поведения в бассейне, технику безопасности;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм, занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;
- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не подавать ложные крики о помощи;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- просится выйти по необходимости;

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине;
- выполнять диагностические задания не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Средняя	2	10	20	40
Старшая	2	12	25	60
Подготовительная к школе	2	12	35	70

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

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	36	25 мин	1 час 40мин	24
Старшая	1	36	30 мин	2 часа	33
Подготовит к школе	1	36	35 мин	2часа 20 мин	36

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

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

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

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

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

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

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

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

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

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

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +29 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,6
Старшая	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,6
Подготовительная к школе	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,6

3.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре(плавание) со специалистами и педагогами ДОУ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре (плавание) и воспитателя

Эффективное взаимодействие воспитателя со специалистами крайне важно при организации воспитательно- образовательной работы в детском саду. При наличии бассейна в ДОУ актуальным становится налаживание совместной работы воспитателя и инструктора по плаванию.

От активного участия воспитателя в подготовке к двигательной деятельности в бассейне, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по плаванию зависит конечный результат и достижение таких целей как формирование умения плавать, воспитание воли, целеустремлённости, самостоятельности, организованности, уверенности в своих силах.

Инструктор по плаванию консультирует воспитателей, дает необходимые советы - как подготовить детей к первому посещению бассейна, о чем рассказать родителям, о затруднениях, достижениях и успехах детей. Воспитатели знакомятся с планом работы инструктора по плаванию, специалист обращает внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждают проведенные занятия, учитывают, кому из детей нужна индивидуальная помощь.

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию, следит за наличием принадлежностей для плавания, объясняет, как правильно одеваться и складывать одежду, знакомит с правилами поведения в бассейне непосредственно во время занятий. Помогая детям принимать гигиенические процедуры, воспитатель воспитывает у них навыки самообслуживания, уважительное отношение к гигиене и чистоте, умение оказывать помощь товарищу и чувство уважения друг к другу. Воспитатель проводит беседы о пользе занятий плаванием, проводит дидактические игры, знакомит детей с художественной литературой на эту тему.

Активно используются возможности взаимодействия педагогов с родителями. При необходимости инструктор по плаванию приходит на родительские собрания, проводит мастер-классы вместе с воспитателем. Оформляются папки-передвижки, воспитатель предлагает родителям ознакомиться с рекомендациями об

особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Воспитатель напоминает родителям просьбы инструктора по плаванию, передает информацию. Если у родителей возникают вопросы, необходимо отправить родителей на консультацию к инструктору по плаванию. На сайте ДОУ, в социальных сетях размещаются фото- и видеорепортажи о том, чему научились дети в бассейне.

Благодаря постоянной, совместной и слаженной работе инструктора по плаванию и воспитателей нашего детского сада можно достичь определенных успехов: высокая посещаемость детьми занятий по плаванию, низкая заболеваемость. Дети плавают с удовольствием, освоили ныряние, делятся успехами со сверстниками и родителями. Таким образом, тесное сотрудничество педагогов детского сада - инструктора по плаванию и воспитателя, является условием оздоровления детей плаванием, повышения двигательной активности и формирования интереса к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

3.5 Расписание занятий по плаванию (в бассейне) на 2024-2025 учебный год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
9:00-9:50 Старшая группа №5	9:00-9:50 Средняя группа №3	9:00-9:50 Старшая группа №10	9:00-9:50 Средняя группа №4	9:00-9:50 Средняя группа №7
9:50-10:10 Технический перерыв	9:50-10:10 Технический перерыв	9:50-10:10 Технический перерыв	9:50-10:10 Технический перерыв	9:50-10:10 Технический перерыв
10:10-11:10 Подг. группа №14	10:10-11:10 Старшая группа №8	10:10-11:20 Подг. группа №11	10:10-11:10 Старшая группа №13	10:10-11:20 Подг. группа №15
	11:10-11:30 Технический перерыв		11:10-11:30 Технический перерыв	
	11:30-12:30 Подг. группа №12		11:30-12:40 Подг. группа №9	

3.6 Развернутое планирование занятий по плаванию:

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего возраста от 4 до 5 лет

Задачи.

1. Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием.
2. Создать представление о плавании.
3. Познакомить детей со свойствами воды.
4. Обучать различным видам передвижений в воде.
5. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды.
6. Способствовать формированию навыков личной гигиены.

Сентябрь

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
1	1	Экскурсия по бассейну. Вход в воду с помощью инструктора. Ходьба вдоль бортика, держась за поручни.	Поглаживание воды. Ударять ладонями по воде.	Приседания в воду до плеч.	Подуть на воду.	«Пузырь»	Свободное купание с игрушками
2	1	Самостоятельный вход в воду. Ходьба вдоль бортика, держась за поручни.	Удерживание воды в ладошках, ударять ладонями по воде, делая брызги.	Погружение плеч и подбородка.	Подуть на воду.	«Солнышко и дождик»	Свободная игра с игрушками
3	1	Ходьба друг за другом без опоры.	Прыгать, держась руками за бортик.	Окунаются в воду до подбородка. Умывание лица.	Подуть на игрушки.	Свободные игры с игрушками	Свободные игры
4	1	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	Хлопки ладошками по воде.	Приседание до подбородка у опоры.	Попробовать сделать пузыри.	«Пузырь»	Свободное купание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего возраста от 4 до 5 лет

Задачи.

1. Обучить погружению в воду с головой, без опоры с задержкой дыхания.
2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.
3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания.
4. Воспитывать самостоятельность.

Октябрь - ноябрь

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
5 - 6	2	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	Удерживание воды в ладошках, ударять ладонями по воде, делая брызги.	Приседание до подбородка. Стоя в кругу, наклониться, опуская нос в воду.	Продолжительный выдох на игрушку.	«Пузырь», «Птички моют носики» «Сделай ямку»	Свободное купание с игрушками
7-8	2	Различные виды передвижений без опоры.	Подбрасывание воды.	Стоя в парах и держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду.	Подуть на шарики.	«Солнышки о дождик» «Водолазы»	Свободная игра с игрушками
9-10	2	Ходьба, легкий бег. Передвижения в различных направлениях.	Хлопать по воде руками, брызгая на себя и товарищей, не вытирать лицо руками.	Приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду»).	Подуть на шарики.	«Карусели» «Водолазы»	Свободные игры
11-12	2	Различные вид ходьбы: - высоко поднимая колени - в полуприсяде	Круговые вращения руками, поочередно (как при плавании кролем). Прыжки на месте.	Руки вперед, лицо опустить в воду и продвигаться вперед на 2 шага.	Попробовать сделать пузыри. Выдох в воду.	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное купание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего возраста от 4 до 5 лет

Задачи.

1. Обучить однократному выдоху в воду.
2. Обучить открыванию глаз в воде.
3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания.
4. Совершенствовать передвижение без опоры.
5. Способствовать развитию смелости.

Декабрь - январь

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
13-14	3	Ходьба с движениями рук -вперед -назад -круговые вращения	Сидя на бортике, упор руками сзади, движение прямыми ногами вверх – вниз попеременно.	Приседание с опусканием лица в воду, попробовать делать выдох в воду.	Продолжительный выдох на игрушку, в воду.	«Пузырь» «Спрячемся под воду»	Свободное купание с игрушками
15-16	3	Различные виды передвижений без опоры.	Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо – влево, как при полоскании белья.	Выпрыгивать из воды, держась за поручень, и присесть, погружаясь в воду с головой.	Подуть на шарики.	«Карусели» «Водолазы»	Свободная игра с игрушками
17 - 18	3	Ходьба, легкий бег. Передвижения в различных направлениях.	Круговые движения руками. Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Приседания и выпрыгивания из воды. Погружение с головой.	Подуть на шарики.	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободные игры
19 -20	3	Ходьба по бассейну в разных направлениях.	Упражнение «Мельница» руками. Догонять плавающие игрушки.	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.	«Пузырь». Выдох в воду.	«Сердитая рыбка» «Водолазы»	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего возраста от 4 до 5 лет

Задачи.

1. Обучить технике выполнения упражнений у опоры («Поплавок», «Звездочка на груди», «Медуза»).
2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.
3. Совершенствовать открывание глаз в воде.
4. Развивать ловкость.

Февраль – март

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
21 -22	2	Ходьба и бег вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени.	Сидя на бортике, упор руками сзади, движения прямыми ногами вверх – вниз попеременно.	Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой.	Продолжительный выдох на игрушку, в воду.	Игра с игрушками парами и по одному	Свободное купание
23 - 24	2	Ходьба и бег поперек бассейна, руки вперед («Ледокол»).	Вращательные движения руками вперед («Завести мотор»).	Погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду. Попробовать сделать «Поплавок», «Медуза».	Выдох в воду (У кого больше пузырей).	«Маленькие и большие ножки» «Водолазы»	Свободная игра с игрушками
25 - 26	3	Прыжки вверх. Передвижения в различных направлениях.	Вращательные движения одновременно руками. Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попробовать сделать «Звезду».	Вдох и выдох в воду.	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободные игры
27-28	3	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.	Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»).	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. «Поплавок»	Глубокий вдох и выдох на игрушку.	«Сердитая рыбка» «Водолазы»	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего возраста от 4 до 5 лет

Задачи.

1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.
2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.
3. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду.

Апрель – май

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
29 -30	4	Различные передвижения с изменением направления движений по сигналу.	Сидя на бортике, упор руками сзади, движение прямыми ногами вверх – вниз попеременно.	Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой.	Продолжительный выдох на игрушку, в воду.	Игра с игрушками парами и по одному	Свободное плавание
31 - 32	4	Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.	Вращательные движения руками вперед («Завести мотор») с продвижением вперед. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду. Попробовать сделать «Поплавок», «Медуза»	Выдох в воду (у кого больше пузырей).	«Караси и карпы» «Водолазы»	Свободная игра с игрушками
33 - 34	4	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Передвижения в различных направлениях.	Вращательные движения одновременно руками. Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попробовать сделать «Звезду».	Вдох и выдох в воду.	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободные игры
35 - 36	4	Прыжки от бортика к бортик, помогая себе руками («Кто быстрее?»).	Движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.	Подныривание под плавающий на воде обруч.	Глубокий вдох и выдох на игрушку.	«Жучок - паучок» «Водолазы»	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей старшего возраста от 5 до 6 лет.

Задачи.

1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.
2. Учить выполнять скольжение на груди.
3. Совершенствовать навык открывание глаз в воде.
4. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

Сентябрь – октябрь

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
Диагностическое обследование									
2	2	Различные виды ходьбы, приседания.	Во время ходьбы гребковые движения руками.	Стоя в парах, держась за руки. Присесть поочередно, погружаясь в воду с головой.	Продолжительный выдох на игрушку, в воду.	Скольжение на груди «Стрела»	Упражнение «Поплавок» «Звезда»	Самостоятельные игры с игрушками.	Свободное купание
3 - 4	2	Ходьба и бег парами, прыжки на месте.	Вращательные движения руками вперед («Завести мотор»). Держась за поручень, выпрямить ноги назад и двигать, как при плавании кролем.	Погружаться в воду с головой, делать выдох в воду.	Выдох в воду (У кого больше пузырей).	Совершенствование упражнения «Стрела» на груди с выдохом в воду.	«Поплавок» «Медуза»	«Караси и щука»	Пытаться плавать самостоятельно
5 - 6	2	Передвижения в различных направлениях, не мешая друг другу.	Ходьба и бег поперек бассейна, руки вперед («Ледокол»).	Стоя в парах, держась за руки. Присесть поочередно, погружаясь в воду с головой и делая выдох («Насос»).	Выдох в воду.	Стоя у бортика, руки вверх, слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользнуть по воде в сторону другого бортика.	Лежание на груди с поддержкой («Звезда» на груди.)	«На буксире», «Водолазы»	Свободное плавание
7-8	2	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.	Скольжение на груди.	Присев, опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна.	Глубокий вдох и выдох на игрушку.	«Стрела» на груди.	Лежание на груди «Звезда» «Поплавок»	«Мы веселые ребята», «Насос».	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей старшего возраста от 5 до 6 лет.

Задачи.

1. Обучить скольжению на груди и на спине.
2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
3. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.
4. Отрабатывать движения прямыми ногами.

Ноябрь – декабрь

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
9-10	3	Ходьба в различных направлениях. Бег враспынную.	Сидя на бортике, упор руками сзади, движение прямыми ногами вверх – вниз попеременно. Гребковые движения руками, как при плавании кролем.	Погружение под воду с рассматриванием игрушек под водой.	Продолжительные выдохи в воду.	Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду.	«Поплавок», «Медуза». «Звезда» на спине с поддержкой.	«Карусели» «Насос» «Море волнуется».	Свободное плавание
11-12	3	Ходьба и бег поперек бассейна, руки вперед («Ледокол»).	Вращательные движения руками вперед («Завести мотор»).	Погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду.	Выдох в воду (у кого больше пузырей).	Скольжение на груди на противоположную сторону бортика и обратно.	«Звезда» на спине.	«Водолазы»	Свободное плавание
13-14	3	Прыжки вверх. Передвижения в различных направлениях.	Вращательные движения одновременно руками. Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду.	Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках.	«Поплавок» «Медуза»	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное плавание
15-16	3	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.	Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»).	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. Упражнение «Поплавок».	Глубокий вдох и выдох на игрушку.	«Стрела» на спине, держась руками за поручень. «Стрела» на спине без поддержки.	«Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.	«Найди пару» «Жучок – паучок»	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей старшего возраста от 5 до 6 лет.

Задачи.

1. Совершенствовать горизонтальное лежание на груди и спине.
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.
3. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.
4. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

Январь - февраль

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
17 -18	4	Различные виды ходьбы: -«гигантские шаги»; - с ускорением; Бег по кругу, держась за руки.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружение под воду с головой. Кто дольше продержится под водой.	Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой.	Отталкивание от бортика на груди, лицо опустив вводу.	«Поплавок» «Медуза». «Звезда» на спине с поддержкой.	«Смелые ребята» «Карась и щука» «Водолазы»	Свободное плавание
19 - 20	4	Различные виды ходьбы и беги с изменением направления и темпа.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружение с доставанием предметов со дня.	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди и на спине с доской и без.	Горизонтальное лежание на спине без поддержки.	«Море волнуется»	Свободное плавание
21 - 22	4	Прыжки в верх. Передвижения в различных направлениях.	Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду.	Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках.	«Поплавок», «Медуза».	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное плавание
23 - 24	4	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.	Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»).	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.	Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.	«Стрела» на спине, держась руками за поручень.	«Медуза», «Поплавок», «Звезда» на спине.	«На буксире» «Смелые ребята»	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей старшего возраста от 5 до 6 лет.

Задачи.

1. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской.
2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
3. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.

Март – апрель

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
25-26	3	Бег вдоль бортика, руками выполняя гребковые движения.	Движения руками: - круговые вперед; - круговые назад; - попеременно (вперед, назад). Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине).	Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды.	Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду. Задержка дыхания под водой.	Отталкивание от бортика на груди, лицо опустив в воду, руки вдоль туловища.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»	«Смелые ребята» «Поезд в туннель» «Водолазы»	Свободное плавание
27-28	4	Различные виды ходьбы: - «краб» - «пингвины»; - «цапля»; - «гигантские шаги»	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружение с доставанием предметов со дна.	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди и на спине с доской и без.	Горизонтальное лежание на спине без поддержки.	«Море волнуется»	Свободное плавание
29-30	3		Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду.	Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках.	«Поплавок» «Медуза»	«Солнышко и дождик», «Водолазы»	Свободное плавание
31-32	4	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед	Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»).	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.	Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.	«Стрела» на спине, держась руками за поручень.	«Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.	«На буксире» «Смелые ребята»	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей старшего возраста от 5 до 6 лет.

Задачи.

1. Совершенствовать работу ног, с плавательной доской.
2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
3. Воспитывать внимание.

Май

№ занятия	ОРУ комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
33	4	Разные виды ходьбы: - парами, - в полуприсяди, - руки за спину «Уточка».	Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась за поручень, с выдохом в воду.	Погружение с доставанием предметов со дна	Выдох в воду с открыванием глаз в воде.	Скольжение на груди с работой ног кролем с опорой о плавательную доску.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»	«Фонтан» «Кто дальше» «Буксир»	Свободное плавание
34	3	Ходьба и бег с погружением по сигналу.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди) с выдохом в воду.	Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди с работой ног, как при кроле с доской и без.	«Медуза» «Звезда на груди» «Звезда на спине»	«Смелые ребята» «Торпеды»	Свободное плавание
35	4	Ходьба: - боком, - в полуприсяди, - спиной вперед, - в наклоне вперед с работой рук кролем на груди.	Работа ног кролем на груди с выдохом в воду(у опоры), то же на спине.	Попытаться сесть на дно бассейна, «Надень шляпу».	Вдох и выдох в воду. Выдохи на плавающий шарик.	Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках. «Стрела» без опоры с работой ног.	«Поплавок» «Медуза»	«Поезд в тоннель» «Водолазы»	Свободное плавание
36	3	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.	Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»).	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. «Надень шляпу».	Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.	«Стрела» на груди с опорой о досточку и без, с выдохом в воду.	«Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.	«На буксире» «Смелые ребята»	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей подготовительной к школе группы от 6 до 7 лет.

Задачи:

1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.
2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.
4. Способствовать развитию подвижности суставов.
5. Способствовать привитию навыков личной гигиены.
- 6.

Сентябрь – октябрь

№ занятия	ОРУ комплекс №	Передвижения	Работа ног и рук в стиле кроль	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
1	Диагностическое обследование								
2	1	Различные виды ходьбы, приседания.	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем, руки вытянуты вперед	Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой.	Многочисленные выдохи в воду с погружением головы под воду.	«Стрела» на груди и на спине с плавательной доской и без.	Упражнение «Поплавок» «Звезда»	«Карусели» «Сердитая рыбка»	Свободное плавание
3 - 4	2	Ходьба, бег друг за другом по кругу.	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем, руки вдоль туловища.	Погружаться в воду с головой, делать выдох в воду.	Выдох в воду (у кого больше пузырей).	Скольжение на груди с выдохом в воду.	«Поплавок» «Медуза»	«Караси и щука»	Пытаться плавать самостоятельно
5 - 6	1	Передвижения в различных направлениях, не мешая друг другу.	Скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем.	Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой и делая выдох.	Выдох в воду с погружением головы под воду.	Стоя у бортика, руки вверх, слегка оттолкнуться от дна бассейна и проскользить.	«Звезда» на спине	«На буксире» «Водолазы»	Свободное плавание
7-8	2	Различные виды ходьбы.	Работа ног, как при плавании кролем, держась за поручень, с выдохом в воду.	Опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне.	Глубокий вдох и выдох на игрушку.	«Стрела» на груди с плавательной доской.	Лежание на груди «Звезда» «Поплавок»	«Мы веселые ребята» «Насос»	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей подготовительной к школе группы от 6 до 7 лет.

Задачи.

1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску.
2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
5. Воспитывать смелость и решительность.

Ноябрь - декабрь

№ занятия	ОРУ комплекс №	Передвижения	Работа ног и рук в стиле кроль	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
9- 10	2	Различные виды ходьбы: -«гигантские шаги»; - с ускорением; Бег по кругу, держась за руки	Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине).	Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды.	Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду. Задержка дыхания под водой.	«Стрела» на груди и на спине с выдохом в воду с плавательной доской.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»	«Смелые ребята» «Торпеды» «Водолазы»	Свободное плавание
11 - 12	3	Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы поводу по сигналу.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружение с доставанием предметов со дна.	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль.	«Звезда» «Медуза»	«Водолазы» «Сердитая рыбка»	Свободное плавание
13-14	3	Ходьба и бег в разных направлениях. Прыжки на 2 – ногах.	Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик.	Скольжение на груди с доской в руках.	«Поплавок» «Медуза»	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное плавание
15-16	4	Различные виды ходьбы.	Работа ног, как при плавании кролем, держась за поручень.	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.	Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.	«Стрела» на спине, держась за поручень.	«Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.	«На буксире» «Смелые ребята»	Свободное плавание

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей
подготовительной к школе группы от 6 до 7 лет.**

Задачи.

1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
4. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
5. Воспитывать самостоятельность и активность.
6. Способствовать повышению иммунитета детей.

Январь - февраль

№ занятия	ОРУ комплекс №	Передвижения	Работа ног и рук в стиле кроль	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
17 - 18	3	Различные виды ходьбы. Бег, с изменением направления.	Работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине) у опоры.	Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды.	Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду. Задержка дыхания под водой.	«Стрела» на груди с выдохом в воду с плавательной доской.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»	«Смелые ребята» «Караси и карпы» «Водолазы»	Свободное плавание
19 -20	4	Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы поводу по сигналу.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружение с доставанием предметов со дна.	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль.	«Звезда» «Медуза»	«Водолазы» «Сердитая рыбка»	Свободное плавание
21 - 22	3	Ходьба и бег в разных направлениях. Прыжки на 2 – ногах.	Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик.	Скольжение на груди с доской в руках.	«Поплавок» «Медуза»	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное плавание
23 -24	4	Различные виды ходьбы.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.	Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.	«Стрела» на спине, держась руками за поручень.	«Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.	«На буксире» «Смелые ребята»	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей подготовительной к школе группы от 6 до 7 лет.

Задачи:

1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать формированию мышечного корсета.
5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.

Март - апрель

№ занятия	ОРУ комплекс №	Передвижения	Работа ног и рук в стиле кроль	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
25 -26	4	Различные виды ходьбы. Бег, с изменением направления, с погружением под воду по сигналу.	Работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине) держась руками за поручень.	Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды.	Наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо – под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и лицо в воду, сделать выдох, делая пузыри.	«Стрела» на груди с выдохом в воду с плавательной доской.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»	«Смелые ребята» «Охотники и утки» «Водолазы»	Свободное плавание
27-28	4	Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы в воду по сигналу.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружение с доставанием предметов со дна.	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль.	«Звезда» «Медуза»	«Водолазы» «Сердитая рыбка»	Свободное плавание
29-30	3	Ходьба и бег в разных направлениях. Прыжки на 2 – ногах.	Плавание кролем на груди и спине.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик.	Скольжение на груди с выдохом в воду.	«Поплавок» «Медуза»	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное плавание
31-32	4	Различные виды ходьбы.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень .	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.	Глубокий вдох и выдох в воду. «Кто дольше под водой?»	«Стрела» на спине, на груди, с работой ног.	«Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.	«На буксире» «Смелые ребята»	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей подготовительной к школе группы от 6 до 7 лет.

Задачи.

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
2. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
3. Воспитывать самостоятельность и активность.
4. Способствовать повышению иммунитета детей.

Май

№ занятия	ОРУ Комплекс №	Передвижения	Работа ног и рук в стиле кроль	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
33	5	Различные виды ходьбы. Бег, с изменением направления, с погружением под воду по сигналу.	Плавание кролем на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках.	Погружение с доставанием предметов со дна.	Наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо – под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и лицо в воду, сделать выдох, делая пузыри.	«Стрела» на груди с постепенным выдохом в воду. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»	«Кувырок в воде» «Хоровод» «Водолазы»	Свободное плавание
34	5	Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы поводу по сигналу.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Рассматривание игрушек под водой. Проплыть в обруч под водой.	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль.	«Звезда» «Медуза»	«Гонка мячей» «Сердитая рыбка»	Свободное плавание
35	5	Ходьба и бег в разных направлениях. Прыжки на 2 – ногах.	Плавание кролем на груди и спине.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик.	Скольжение на груди с выдохом в воду.	«Поплавок» «Медуза»	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное плавание

3.7 Перечень программно-методического обеспечения

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.- М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.