

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждения Центр развития ребенка – детский сад № 9*

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МАДОУ ЦРР – д/с № 9  
«*Од*» сентября 2022 г. № 1



Утверждено  
заведующий МАДОУ ЦРР – д/с № 9  
Останина Н. В.  
Приказ № *10/2022* от «*Од*» сентября 2022 г.

**Дополнительная образовательная программа  
по обучению плаванию для детей дошкольного возраста  
«Дельфиненок»**

Верхний Тагил  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Наименование раздела	Стр.
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
1.1.1.	Цели и задачи Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
<b>1.2.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	9
<b>1.3.</b>	<b>Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе</b>	11
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	12
<b>2.1.</b>	<b>Общие положения</b>	12
<b>2.2.</b>	<b>Описание образовательной деятельности в соответствии возрастным развитием ребенка</b>	13
<b>2.3.</b>	<b>Взаимодействие взрослых с детьми</b>	15
<b>2.4.</b>	<b>Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников</b>	16
<b>2.5.</b>	<b>Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья</b>	17
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	19
<b>3.1.</b>	<b>Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка</b>	19
<b>3.2.</b>	<b>Организация развивающей предметно-пространственной среды</b>	20
<b>3.3.</b>	<b>Кадровые условия реализации Программы</b>	22
<b>3.4.</b>	<b>Материально-техническое обеспечение Программы</b>	22
<b>3.5.</b>	<b>Финансовые условия реализации Программы</b>	24
<b>3.6.</b>	<b>Планирование образовательной деятельности</b>	25
<b>3.7.</b>	<b>Режим дня и распорядок</b>	49
<b>3.8.</b>	<b>Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов</b>	49
<b>3.9.</b>	<b>Перечень нормативных и нормативно-методических документов</b>	50
<b>3.10.</b>	<b>Перечень литературных источников</b>	51
<b>IV.</b>	<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ. Краткая презентация программы</b>	51

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа по обучению плаванию для детей дошкольного возраста «Дельфиненок», далее Программа, разработана с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), и на основании методических разработок: Воронова Е.К. «Программа обучения детей в детском саду» СП ДЕТСТВО-ПРЕСС 2010 г. и А. А.Чеменева, Т. В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» СП ДЕТСТВО-ПРЕСС 2014 г.

Программа обеспечивает укрепление, сохранение здоровья и физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа разработана с учетом ФГОС дошкольного образования, возможностей образовательного учреждения, с учетом особенностей психофизического развития детей, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа ориентирована на физическое развитие детей, поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям плаванием на всех этапах обучения, стремление к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, радость, побуждали к самостоятельности, а также направлена на формирование ценности здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, формирование элементарных правил безопасного поведения на воде.

Программа учитывает:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения образования (особые образовательные потребности);
- возможность освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает в себя следующие формы: занятие по плаванию в бассейне, развлечения, праздники на воде. Все это позитивно влияет на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивает высокий уровень усвоения ООП ДО, и решает главную задачу оздоровления детей в ДОУ через обучение плаванию.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года ООН 1990 г.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральным законом «О внесении изменений в закон об образовании по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 №304-ФЗ.
4. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального

государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

10. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы**

**Целью** Программы является создание условий для охраны жизни, укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

#### **Задачи:**

*Оздоровительные задачи:*

- Создавать условия для оздоровления детского организма
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Способствовать развитию физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

*Образовательные задачи:*

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.
- Формировать привычку культурно-гигиенических навыков

*Воспитательные задачи:*

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

**Цели начального обучения плаванию:** научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию, заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

#### **Задачи обучения:**

1. Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
2. Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
4. Учить выдоху в воде.
5. Учить лежать в воде на груди и на спине.
6. Учить скольжению в воде на груди и на спине.

7. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
8. Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
9. Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

### **1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

Программа основана на сочетании научно-обоснованных и хорошо показавших себя на практике технологий, методов и приемов с твердой установкой на взаимодействие с семьей и сообществом с целью индивидуализации условий жизнедеятельности каждого ребенка.

1. Принцип развивающего образования - обогащение (амплификация) детского развития.
2. Принцип научной обоснованности и практической применимости – содержание соответствует базовым положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.
3. Принцип полноты, необходимости и достаточности – позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму», предполагает сотрудничество ДООУ и семей воспитанников.
4. Принцип системности и непрерывности: полноценное проживание ребенком всех этапов детства, наличие единых линий развития и воспитания для детей всех возрастных категорий в ДООУ, взаимосвязь и преемственность всех ступеней дошкольного образования в ДООУ.
5. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.
6. Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса – использование разнообразных форм работы с детьми, обусловленных возрастными особенностями.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

1. Принцип сознательности и активности предполагает устойчивый интерес и активное участие в НОД по плаванию.
2. Принцип систематичности предполагает регулярное проведение занятий по плаванию, в определенной системе, что дает больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.
3. Принцип наглядности предполагает использование наглядных пособий, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.
4. Принцип доступности предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению.
5. Принцип индивидуального подхода обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.
6. Принцип постепенности в повышении требований предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания: от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Формирование Программы основано на следующих подходах:

1. Самоценность детства – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.
2. Субъектно-деятельностный подход заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности.

Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются: активность и избирательная направленность; инициативность; свобода выбора; самостоятельность; коммуникативность; творчество.

### 3. Личностно-ориентированные подходы:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

### 4. Системно - деятельностные подходы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

В основу определения приоритетности положены следующие основания:

- 1) анализ изучения степени удовлетворенности родителей содержанием и качеством образовательного процесса в детском саду. 86% родителей формируют запрос на обеспечение детским садом условий физкультурно-оздоровительной направленности.
- 2) наличие в учебно-методическом комплекте детского сада современных развивающих программ и технологий по обучению плаванию
- 3) возможность качественной реализации программы штатными квалифицированными специалистами детского сада.

Основные принципы подбора физической нагрузки:

- индивидуальный подбор интенсивности выполнения упражнений для каждого ребенка в зависимости от возраста, возможностей и состояния здоровья;
- системность воздействия и обеспечение определенного подбора упражнений и последовательности их выполнения: от простого к сложному, от неизвестных к известным;
- регулярность выполнения упражнений, т.к. только при регулярном выполнении физических упражнений, возможно, добиться укрепления организма;
- соблюдение цикличности при выполнении упражнений в соответствии с показаниями: чередование физических упражнений и отдыха.

В планировании Образовательного процесса учитываются возрастные характеристики детей дошкольного возраста.

**Возрастные и индивидуальные характеристики контингента воспитанников**

Возраст детей	Возрастные особенности
3-4 года	<p>Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статистическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг. В возрасте 3-4 лет весо-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см., масса тела 14-16 кг.</p> <p>На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.</p>
4-5 лет	<p>Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких. Пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается расширение и сжатие грудной клетки при вдохе и выдохе.</p> <p>Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.</p> <p>С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.</p> <p>Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.</p> <p>В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно– психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка – голова наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.</p> <p>У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела - головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого</p>

	<p>(почти 90%).</p> <p>Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить, как непосредственность и искренность ребенка, так как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.</p> <p>Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, как функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.</p> <p>Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.</p>
5-6 лет	<p>Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 43-5 см. роста, 1,5-2 кг. Массы, 1-2 см. окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточного выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка. Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.</p> <p>Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.</p> <p>В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямо. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.</p> <p>Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости</p>



	<p>системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100- 1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.</p> <p>Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).</p>
6-7 лет	<p>Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кистей увеличивается до 13-15 кг. К 7 годам сила мышц туловища (становая сила) увеличивается почти в 2 раза: с 15- 17кг. (в 3-4 года) до 32-34кг.</p> <p>К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыхания в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, при беге – еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.</p> <p>Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.</p> <p>Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.</p> <p>На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.</p> <p>В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.</p>

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе первого и второго года обучения.

К концу 1-го года обучения:

- адаптация детей к водному пространству;
- знакомство со свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и др;
- обучение свободному передвижению в водном пространстве;
- обучение задержке дыхания (на вдохе), выполнение погружения, учить детей открывать глаза под водой, и лежать на поверхности воды.

*Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек*

- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды через закаливания;
- укрепление мышцы тела, нижних конечностей;
- формирование гигиенических навыков:
  - \* самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
  - \* мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
  - \* насухо вытираться при помощи взрослого;
  - \* одеваться в определенной последовательности.

*Формирование безопасного поведения в бассейне:*

- осторожно ходить по обходным дорожкам;
- спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора;
- спускаться в воду спиной к воде;
- не толкаться и не трогать руками товарищей;
- слушать и выполнять все указания инструктора

*Обучение плаванию:*

- скольжение по воде с надувным кругом и без него;
- обучение выдоху в воду;
- формирование навыка попеременного движения ног (способом кроль);
- обучение погружению в воду на задержке дыхания, учить детей лежать на воде, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.
- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- доставать предметы со дна;
- выполнять вдох и выдох в воду;
- выполнять упражнения на дыхание;
- выполнять упражнения «Звезда» на груди;
- скользить на груди и с работой ног;
- плавать с плавательной доской с работой ног на груди.

Ко второму году обучения дети уже достаточно освоились в воде. Начинается закрепление и совершенствование основных навыков плавания,

таких как ныряние, лежание, скольжение, контролируемое дыхание. Осваиваются умения и навыки плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу второго года дети должны уметь:

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- доставать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- нырять в обруч, проплывать тоннель;
- выполнять серии выдохов в воду;
- ритмичный вдох-выдох в сочетании с движениями ног;
- скользить на груди и на спине с работой ног;
- плавать с плавательной доской с работой ног на груди и на спине; - выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок»;
- плавать произвольным способом.

### 1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития).
2. Оптимизации работы с группой детей.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой, Т.А. Тарасовой, М.В. Рыбак.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
1 год обучения	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться. Делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
2 год обучения	Научить уверенно держаться на воде продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование (1 год обучения)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение головы в воду.
	Подныривание под гимнастическую палку.

	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). Скольжение на груди.
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду Упражнение на дыхание «Ветерок»
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (2 год обучения)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
	Проплывание тоннеля.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

Педагогический контроль над реализацией дополнительной программы по обучению плаванию на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников позволяет более грамотно организовать педагогический процесс.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Общие положения

Программа представляет собой целостную систему условий и средств для адаптации в воде, обучения плаванию, закаливания и укрепления здоровья детей младшего и среднего дошкольного возраста. По мере освоения программы решаются задачи по формированию: навыков плавания, бережного отношения к своему здоровью; навыков личной гигиены; умение владеть своим телом в непривычной среде; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование начального представления о плавании, как об одном из видов спорта.

Направления развития:

- Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами;
- Развитие познавательных интересов детей;
- Расширение опыта ориентировки в окружающем пространстве;
- Сенсорное развитие, формирование первичных представлений о свойствах объектов окружающего мира.

#### *Формы реализации содержания рабочей программы по обучению детей плаванию*

Совместная образовательная деятельность (СОД)	Совместная образовательная деятельность + Самостоятельная образовательная деятельность
Занятия плаванием в бассейне	Спортивные досуги, развлечения
	Городские спортивно-массовые мероприятия
	Мероприятия плана внедрения ГТО в Свердловской области (в режимных моментах)
	Гимнастика перед занятием плаванием Спортивные игры, оздоровительный бег, дыхательная гимнастика.

### 2.2. Описание образовательной деятельности

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Методы и приемы обучения, способы организации детей на занятиях подбираются с учетом задач конкретного этапа обучения, характера предлагаемых упражнений, возрастных особенностей и подготовленности воспитанников. При этом важно не нарушать последовательность их освоения.

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседа, команды и распоряжения, подсчет, т.е. разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести;
- наглядные методы: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части, анализ его с помощью наглядных пособий,

жестикуляции используется для повышения внимания, развития наблюдательности, а также помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении;

- практические методы предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью, способствующих освоению, закреплению и совершенствованию изученного материала, применяется в игровой форме и соревновательной деятельности, а также способствуют развитию и совершенствованию двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости). Этапы обучения

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами и продолжается до момента, когда ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну бассейна, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. Дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), самостоятельно, произвольно выполнять упражнения на вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

На третьем этапе дети должны уметь проплыть с доской в руках, выполнять упражнения на задержке дыхания. Свободно плавать. На четвертом этапе продолжается усвоение и совершенствование техники плавания различными способами.

#### Средства обучения

В качестве основных средств обучению плаванию используются физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные и задачи физического развития:

- ОРУ и специальные упражнения выполняются на суше и содействуют общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс ОРУ и специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия и содержание зависит от поставленных задач. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды и включает в себя: - упражнения (ходьба, бег, наклоны, приседания, повороты);

- специально-подготовительные упражнения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям - упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях, упражнения для развития мышц плечевого пояса, упражнения для изучения напряжения и расслабления мышц, упражнения на дыхание);

- подготовительные упражнения в воде (группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды, психологической подготовки и устранения чувства страха перед водой, освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде);

- коррекционные упражнения и игры;

- игры делают обучение плаванию более эмоциональными, помогают снять нервное напряжение, способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

#### **Средства и методы для сохранения и укрепления здоровья:**

- методики и технологии психолого-медико-социального сопровождения воспитанников на каждом возрастном этапе, игры, направленные на здоровьесформирование дошкольников;

- решение проблемных ситуаций;

- промежуточные и итоговые диагностики состояния здоровья;

- мероприятия по формированию здорового образа жизни;

- коррекционная работа по медицинским показателям;

- технологии включения воспитанников и родителей воспитанников в здоровьесформирующую деятельность.

Направления развития и образования детей	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие (плавание)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Игра</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Упражнения</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Непосредственно-образовательная деятельность (плавание)</li> <li>• Игра</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Рассматривание</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги. Спортивные состязания</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>

**Методы реализации содержания образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)**

Наглядный	Словесный	Практический
<p><b>Наглядно-зрительные приемы</b> (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</p> <p><b>Наглядно-слуховые приемы</b> (музыка, песни)</p> <p><b>Тактильно-мышечные приемы</b> (непосредственная помощь инструктора ФИЗО (плавание))</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа</li> <li>- словесная инструкция</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений /без изменения и с изменениями</li> <li>- проведение упражнений в игровой форме</li> <li>- проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>
Средства физического развития	Формы физического развития	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Двигательная активность,</li> <li>- Занятия в бассейне</li> <li>- Эколого-природные факторы (солнце, воздух и вода)</li> <li>- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия в бассейне</li> <li>- закаливающие процедуры</li> <li>- утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, гимнастика пробуждения, лфк</li> <li>- подвижные игры, физкультминутки</li> <li>- физкультурные упражнения на прогулке</li> <li>- спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования</li> <li>- кружки и секции</li> <li>- музыкальные занятия, ритмика</li> <li>самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей</li> </ul>	

**2.3 Взаимодействие взрослых с детьми**

Способы и направления поддержки детской инициативы обусловлены выбором парциальных программ для реализации содержания образовательных областей.

Основными направлениями данной части являются:

- Обеспечение эмоционального благополучия детей;
- Создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- Развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- Развитие детских способностей, формирующихся в различных видах деятельности.

Данные способы и направления поддержки детской инициативы в меньшей мере зависят от возрастных особенностей и в большей мере от индивидуальных особенностей воспитанников.

Главным принципом в реализации данных направлений является сочетание и чередование:

1. ситуаций, в которых ребенок осваивает и учится выполнять нормы и правила, заданные извне (воспитателем, правилами группы, другими участниками ОП и т.д.) – адаптивная составляющая (осваивающая, принимающая);
2. ситуаций, в которых ребенок активен и сам задает нормы и правила, выбирает материал, партнера, способ деятельности, придумывает правила игры и т.д. – пространство детской инициативы.

Самостоятельность означает осознание ребенком ситуаций действия по правилам и пространства собственной инициативы.

Для реализации заявленного принципа предусмотрено выстраивание образовательного процесса с учетом поддержки всех типов ситуаций с помощью соответствующих инструментов:

***1. Для поддержки инициативных ситуаций развития ребенка создаются следующие условия:***

- Предметно-пространственная среда содержит интересные предметы, развивающие дидактические материалы, однако, не отвлекает ребенка, не рассеивает его внимание
- Доступность среды позволяет ребенку самостоятельно выбрать материал и заниматься своим делом, не прибегая к помощи взрослых
- Среда часто меняется педагогом, исходя из его наблюдений за интересами детей группы и из детских изменений среды
- Предметы среды позволяют многофункциональное использование и могут быть включены в любую детскую деятельность.
- Развивающие игры и иные дидактические материалы предполагают разнообразие действий ребенка, возможность открывания нового (что младший ребенок ощупывает и обнюхивает, старший – играет по правилам или придумывает собственный способ действия с дидактическими материалами).

Поддержка детской инициативы – это особая работа воспитателя. В ее основе лежит безоценочное внимание к детским действиям. Воспитатель поддерживает соблюдение правил во время свободной деятельности, обеспечивая тем самым возможность детей сконцентрированные ответственные самостоятельные действия.

***2. Для обеспечения промежуточных ситуаций сочетающих адаптивные и инициативные составляющие учитываются следующие факторы:***

- Предметно-пространственная среда должна быть не только насыщенной и яркой, но и ограниченной по ресурсам, на пример: наличие материалов в единственном или ограниченном количестве приводит к необходимости договариваться друг с другом
- Сочетание разных типов событий – общие, спланированные заранее и задаваемые извне воспитателем или графиком работы детского сада, спонтанно возникающие по инициативе детей
- Игры и события, организованные воспитателем, должны предполагать значительную долю вариативности детского поведения



- Взрослым задается базовая тема для сюжета, внутри которого возможно множество ролей, (часть из них может даже не предполагаться группой организаторов) детских выступлений, проектов и поведения.

**3. Для обеспечения ситуации принятия норм необходимо:**

- Задать возможность большого разнообразия детского поведения внутри ситуации, подчиняющихся правилам (от пассивного наблюдения за праздником, до активного участия в нем)
- Разъяснять детям смысл правил и норм.

**4. Для обеспечения постепенного осознания ребенком пространств своей инициативы становления субъективности ребенка в образовательном пространстве:**

- «Круги» или иные формы предъявления и обсуждения детьми своих достижений
- Оценка взрослого должна смениться нахождением ребенка в открытой вариативной среде, в которой ребенок видит разное поведение детей и взрослых и разные реакции на это поведение. Ребенок действует не на основе оценки взрослого, а на основе внутренней мотивации, которая поддерживается богатством РППС и действий ровесников и взрослых
- Взрослый не помогает ребенку в том, что он может сделать сам, тем более делать это инициативно, без просьбы ребенка. Введение нормы «попроси меня о помощи» позволяет ребенку оценивать собственные возможности и искать ресурсы, обращаясь к тому или иному взрослому или сверстнику. Это основа самооценки и – в будущем – проектной учебной деятельности
- Множественность ситуаций выбора позволяет ребенку научиться принимать решения.

#### **2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Большинство родителей готовы участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых знаний.

Для повышения компетентности родителей воспитанников используются разные формы. Работа с родителями осуществляется по следующим направлениям:

- информационно – аналитическое;
- познавательное;
- наглядно-информационное.

Формы работы с семьей: родительские собрания (общие и групповые), консультации, беседы, дни открытых дверей, папки-передвижки.

Методы и приемы работы с родителями:

- анкетирование,
- тестирование,
- экспресс-опрос,
- использование компьютерных технологий (презентации, оформление сайта ДОУ, отзывы родителей на сайте),
- индивидуальные беседы с родителями,
- практические советы и рекомендации по интересующей проблеме.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДОУ

и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

### 2.5. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Воспитательно-образовательный и коррекционный процесс в МАДОУ ЦРР – д/с № 9 строится на принципах системности и комплексности, исходя от имеющихся заболеваний детей и по результатам педагогической диагностики. Системность предполагает взаимодействие всех специалистов, соприкасающихся с ребенком. В свою очередь, комплексность педагогических воздействий осуществляется в процессе организованной деятельности с применением специальных наглядных и технических средств и методов взаимодействия, в ходе воспитательной работы, направленной на коррекцию нарушений развития детей.

Цель коррекционно-развивающей работы: профессиональная коррекция нарушений развития детей, обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства.

Основные задачи:

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

*Коррекционно – развивающая работа инструктора по физической культуре*

	Задачи	Формы работы
Отклонения в физическом развитии (дети с хроническими заболеваниями мочеполовой системы, болезни глаз, дети с аллергодерматозами, грыжи)	Совершенствование функций формирующего организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно–пространственной координации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Инструкции по выполнению самостоятельных заданий</li> <li>- Упражнения на расслабление</li> </ul>
Болезни системы сердечно–сосудистой	Охраны и укрепления здоровья детей, с учетом имеющегося у него заболевания.	
Заболевания нервной системы	Охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок. Стабилизация психического здоровья детей и снятие негативных проявлений личности: агрессивности, тревожности, замкнутости и др.	
Болезни костно-мышечной системы	Осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата у детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование правильной осанки</li> <li>- укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног координация движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для мышц рук и ног.</li> <li>- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса (упражнения типа «кошечка», образное представление о движениях тигра в засаде, и т.д.).</li> <li>- Укрепление мышц ног, стопы:</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба по массажным дорожкам, упражнения для стопы;</li> <li>- Сбор мелких предметов пальцами ног с заданиями (правой ногой предмет поднять и положить в левую руку и, наоборот, правой ногой предмет поднять и положить в сундучок, а левой - в корзинку и т.д.)</li> <li>- Игры и упражнения с перемещением в воде во всех направлениях (вправо - влево, вперед - назад).</li> <li>- Игры на развитие рефлекса правильной осанки: напряжение - расслабление мышц спины, брюшного пресса; с удержанием заданных поз (например, игра «Замри!», «Море волнуется»)</li> </ul>
Болезни органов дыхания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование навыков правильного дыхания;</li> <li>- Выработка более глубокого вдоха и более длительного выдоха;</li> <li>- Выработка навыка задержки дыхания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дыхательная гимнастика, связанная с произношением различных звуков и упражнения, расширяющие грудную клетку.</li> <li>- Упражнения, расширяющие грудную клетку (на расширение грудной клетке вдох, на сужение-выдох).</li> <li>- Упражнения для дыхания животом.</li> <li>- Упражнения на изменение ритма дыхания.</li> <li>Игровые приемы</li> <li>сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;</li> <li>- дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу, всевозможные вертушки, ватные шарики;</li> <li>- надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри</li> <li>- поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку и др.</li> </ul>

Частоболеющие дети (ЧБД)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание условий, необходимых для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого ребенка, формирование культурно–гигиенических навыков, потребности вести здоровый образ жизни;</li> <li>- Развитие представлений о своем здоровье и о средствах его укрепления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренние гимнастики;</li> <li>- физкультурные занятия в бассейне;</li> <li>- прогулки;</li> <li>- подвижные игры.</li> <li>- игровой массаж</li> <li>- проведение дней здоровья;</li> <li>- соревнования.</li> <li>- осуществление закаливающих мероприятий</li> </ul>
--------------------------	---	---

## I. Организационный раздел

### 3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

- лично-ориентированное взаимодействие взрослых с детьми, т. е. создание таких ситуаций, когда каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечение опоры на личный опыт ребенка при освоении им новых знаний;
- ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, т. е. сравнение сегодняшних достижений ребенка с его собственными вчерашними достижениями, стимулирование самооценки ребенка;
- формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка;
- создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-личностному, познавательно-речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности (к образовательной среде относится социальная среда в группе, методы оценки развития ребенка и связанное с ними планирование, развивающая предметно-пространственная среда и др.);
- сбалансированность репродуктивной деятельности (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной деятельности (производящей субъективно новый продукт), т.е. детской исследовательской, творческой деятельности, совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности;
- вовлечение семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста;
- профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, а также предполагающего создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по программе

Лично-ориентированное взаимодействие взрослых и детей является основным условием и средством для достижения эмоционального благополучия, развития способностей и базиса личностной культуры каждого ребенка.

Взаимодействие между взрослыми и детьми, как и взаимодействие между сверстниками, имеет огромное значение для социально-эмоционального и личностного развития детей. Именно благодаря взаимодействию у детей развивается чувство собственного «я» и чувство принадлежности к определенному сообществу, а также приобретаются знания о мире.

Программа предполагает индивидуальный подход к обучению и воспитанию детей. Этот подход основан на убеждении, что все дети особенные и обладают уникальными потребностями, которые необходимо учитывать при обучении. Каждый ребенок развивается в своем, присущем только ему, темпе. Педагоги используют свои знания о развитии детей, а также свои взаимоотношения с детьми и их семьями для того,

чтобы понять и оценить многообразие детей в каждой группе детского сада и учесть уникальные потребности и потенциальные возможности каждого ребенка.

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

При проектировании РППС учитываются особенности образовательной деятельности, социокультурные, экономические и другие условия, требования используемых вариативных образовательных программ, возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОУ, участников сетевого взаимодействия и пр.).

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещение бассейна), материалами, оборудованием и средствами обучения и воспитания детей, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии со Стандартом РППС обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, приспособленного для реализации программы, а также материалы, оборудование и инвентарь для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. Среда должна быть не только развивающей, но и развивающейся.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают в себя:

- достаточное освещение и проветривание помещений по утвержденному графику;
- текущая и генеральная уборка помещений, с их дезинфекцией;
- ежедневное мытье игрушек и инвентаря;

- ежедневный контроль температурного режима помещений бассейна и состава воды (ph, cl);
- анализ качества воды и дезинфекции помещений контролируется санэпидстанцией.

#### Температурный режим в помещениях бассейна, температура воды, показатели станции дозирования

возрастная группа	t в раздевалке	t воздуха	t воды	ph	cl
младшая	+25...+28 С	+27...+28 С	+30...+32 С	7.2 - 7.6	0.3 – 0.6
средняя		+27...+ 28 С	+29...+30 С		
старшая		+26...+ 27 С	+27...+28 С		
подготовительная		+26...+27 С	+27...+28 С		

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

### 3.3. Кадровые условия реализации программы

Инструктор по физической культуре (плавание)

ФИО	Образование	Учебное заведение, год выпуска	Стаж работы
Валиева Елена Анатольевна	Высшее специальное	Ташкентский педагогический институт имени Низами, 1994 г. <u>Переподготовка:</u> ООО Столичный учебный центр, 2018 г. Квалификация: Инструктор методист по физической культуре	Стаж педагогической работы – 28 лет, в данной должности – 13 лет, в данном учреждении – 13 лет

### 3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

#### Оборудование бассейна:

Материально-техническое обеспечение реализации Программы соответствует:

1. Требованиям, определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами в том числе:
    - к зданиям, помещениям и участкам образовательной организации;
    - к водоснабжению, канализации, отоплению и вентиляции зданий и помещений образовательной организации;
    - к набору и площадям образовательных помещений, их отделке и оборудованию;
    - к искусственному и естественному освещению образовательных помещений;
- к санитарному состоянию и содержанию помещений;
- к оснащению помещений для качественного питания воспитанников;

2. Требованиям, определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности.

3. Требованиям к оснащённости помещений для работы медицинского персонала в ДООУ. Используемый инвентарь;

- Для ознакомления со свойствами воды используются различные резиновые игрушки ярких расцветок, кораблики, ведерки и леечки

- Для скольжения: аквапалки (нудлы), которые можно трансформировать. На них можно лежать на груди и спине. Их можно использовать и как препятствие «перешагни», «поднырни», как средство отягощения при разминке, как игровое пособие в игре «крокодил», «поезд», «качели», «дойди по мостику», и т.д.

Тонущие игрушки, плавательные доски. Тонущие колечки используются не только для обучения нырянию, но и для пассивного скольжения, гимнастики для стоп (как профилактика плоскостопия).

№	Наименование	Кол-во
1	<b>Инвентарь в бассейне:</b>	
	- термометр комнатный, термометр для воды;	1/1
	- судейский свисток;	1
	- магнитофон;	2
	- съёмная горка;	1
	- корзины для игрушек;	8
	- ласты;	15
2	- маски;	15
	- мячи	30
	<b>Инвентарь для зала «Сухой бассейн»:</b>	
	- «дорожки здоровья» из разнообразных ковриков с шипами (из составных элементов)	30 элементов
	- теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху	в ассортименте
	- обручи	15
3	- резиновые мячи разного размера;	15
	- наглядные пособия, карточки-схемы;	
	<b>Оборудование и инвентарь для проведения ОВД:</b>	
	- натянутые шнуры на дне чаши бассейна для проползания под водой;	2
	- деревянный шест длиной 2-2,5 м.;	1
	- обручи разного размера;	15
	- резиновые мячи разного размера;	15
	- канат;	2
	- плавательные доски разных размеров и форм;	28
- надувные кольца, надувные круги разного размера;	15/	
- тонущие игрушки, предметы (шайбы, киндеры);	в ассортименте	
- надувные мячи разных размеров;	15	

	- обручи с грузом;	
	- ориентиры на бортиках;	
	- наглядные пособия, карточки-схемы.	
	- нудлы	
4	<b>Оборудование для проведения игр, эстафет:</b>	
	- длинные и короткие гирлянды из флажков;	5
	- удочка с надувным мячом на конце лески;	2
	- плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, лебеди, рыбки, млекопитающие и т. д.) или к определенной деятельности (лодки, кораблики и т. д.);	20
	- плавающие надувные ворота	2
	- ведерки для обливания 0.5 л	8
	- водное поло	1
	- водный баскетбол	3
	- водный волейбол	1
	- нудлы «Морской конек»	2
	- кольцоброс	2
	- плотик	1
5	<b>Программно-методическое обеспечение:</b>	
	- Е.К.Воронова Программа обучения плаванию в детском саду СП «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003	печатный
	- А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова Система обучения плаванию детей дошкольного возраста СП «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011	печатный
	- Л.Ф.Еремеева Методическое пособие Научите ребенка плавать СП «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005	печатный
	- А.Д Котляров Учимся плавать Дошкольное воспитание № 6 – 2005, с.60	печатный
	- М.В. Рыбак Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений Занятия в бассейне с дошкольниками Творческий центр Москва, 2012	печатный
	И.А. Большакова Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста М АРКТИ, 2005	печатный
	С.В.Яблонская, С.А.Циклис Физкультура и плавание в детском саду М ТЦ «СФЕРА», 2008	печатный

### 3.5. Финансовые условия реализации программы

Финансовое обеспечение реализации Программы осуществляется за счет средств родителей (законных представителей).

Объем финансового обеспечения реализации Программы определяется исходя из Требований к условиям реализации Программы и направлен на обеспечение иных особенностей образовательного процесса и должен быть достаточным и необходимым для осуществления ДОУ:

\* оплаты труда работникам, реализующим Образовательную программу;

\* приобретения средств обучения, в том числе учебных изданий в бумажном и электронном виде, дидактических материалов, аудио и видео



материалов, средств обучения, а также, материалов, оборудования, спецодежды, игр и игрушек, электронных образовательных ресурсов, необходимых для организации всех видов образовательной деятельности и создания развивающей предметно-пространственной среды (в том числе специальных для детей с ОВЗ и детей-инвалидов), приобретения обновляемых образовательных ресурсов, в том числе, расходных материалов, спортивного, оздоровительного оборудования, инвентаря, оплату услуг связи, в том числе расходов, связанных с подключением к информационной сети Интернет;

\* иных расходов, связанных с реализацией Образовательной программы.

### 3.6. Планирование образовательной деятельности

#### 3.6.1. Учебный план на 2022-2023 уч. г.

Количество и продолжительность занятий установлено в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Продолжительность занятий для детей:

- от 3 до 4-х лет - не более 15 минут;
- от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут;
- от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут;
- от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

Образовательная область	Виды деятельности	Количество часов в неделю (минуты/занятия)							
		Группа № 1 дети 3-4 лет		Группа № 2 дети 4-5 лет		Группа № 3 дети 5-6 лет		Группа № 4 дети 6-7 лет	
Физическое развитие	Двигательная деятельность (бассейн)	длительность занятий	количество занятий в неделю/месяц	длительность занятий	количество занятий в неделю/месяц	длительность занятий	количество занятий в неделю/месяц	длительность занятий	количество занятий в неделю/месяц
		15	1/4	20	1/4	25	1/4	30	1/4
<b>Общее количество занятий в год</b>		36		36		36		36	

#### 3.6.2. Годовой учебный план-график на 2022-2023 уч. г.

Начало учебного года	01.09.2022
Окончание учебного года	31.05.2023
Выходные и праздничные дни	04.11.2022, 31.12.2022-08.01.2023, 23.02.2023, 08.03.2023, 01.05.2022, 09.05.2022

Сроки проведения мониторинга на начало учебного года	с 01.09 по 11.09.2022
Сроки проведения мониторинга на конец года (итоговый)	с 22.05. по 31.05.2023
Продолжительность учебного года (без учета диагностической недели, новогодних праздничных дней)	<b>36 недель</b>

### 3.6.3. Календарно-тематическое планирование Перспективный план работы в младшей группе (3-4 лет)

Сроки	Задачи	Оборудование	Содержание
Занятие №1	учить входить в воду не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.	плавающие игрушки-зверюшки.	1. Вход в воду, держась за поручень. 2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень. 3. Бег вдоль бортика. 4. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову. 5. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде. 6. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде. Выход из воды.
Занятие №2	продолжать учить безбоязненно ходить в воду; не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками; пытаться окунуть лицо в воду.	плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски.	1. Вход в воду, держась за поручень. 2. ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску. 3. «Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра») 4. Игра «Лодочка» - погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд. 5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико». 6. Игры с плавающими игрушками.
Занятие №3	учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в кругу, отходя от бортика; точно выполнять указания инструктора; воспитывать желание заниматься.	ведерки, плавающие игрушки.	1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны (2-3р.) 2. Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.). 3. Игра «Хоровод» (2-3 м). 4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала себя, затем друг на друга). 5. Игра «Лодочка». 6. Свободные игры с плавающими игрушками

Занятие №4	учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.	плавающие игрушки, пл. доски.	1. Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м). 2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м). Игра «Шторм на море» (2-3р). Игра «Паровоз» (2-3р). Игра «Солнышко и дождик» (3р). Свободные игры с плавающими игрушками. 7. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.
Занятие №5, 6	продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.	плавающие игрушки, пл. доски, мяч.	Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м). Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м). Прыжки около борта без поддержки (1-2м). Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р). Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р). Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р). Свободные игры с игрушками. Выход из воды под наблюдением воспитателя.
Занятие №7	учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперед, б) спиной вперед; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.	игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.	Ходьба от борта к борту лицом вперед, спиной вперед (2 м). 1. Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперед спиной вперед (2 м). Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р). Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой. Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель). Свободные игры с игрушками.
Занятие №8	учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.	плавающие игрушки.	1. Самостоятельный вход в воду. 2. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м) 3. Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р). 4. Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м). 5. Игра «Цапли» (3м). 6. Игры с плавающими игрушками.

			3. Самостоятельный выход из бассейна.
Занятие №9	учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.	плавающие игрушки.	1. Игра «Цапли» (2 м). 2. Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м). 3. Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м). 4. «Подуем на воду» (1 м). 5. Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой. 6. Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем. 7. Самостоятельный выход из бассейна
Занятие №10	учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.	игрушка-птичка, плавающие игрушки.	1. Ходьба, руки за спиной (2 м). 2. «Птички умываются» (в кругу) – 3-4р. 3. Прыжки в кругу (1-2 м). 4. «Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе (2-3 м). 5. «Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м). 6. Игра «Карусели» (2-3 р). 7. Свободные игры
Занятие №11	учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания инструктора.	разноцветные мячи по количеству детей, пл. игрушки.	1. Ходьба по бассейну, вытянув руки вперед (2-3 м). 2. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м). 3. Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м). 4. Игра «Фонтан» (2-3 р). 5. Игра «Бегом за мячом» (2-3 р). 6. Свободные игры с игрушками. 7. Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».
Занятие №12	продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.	разноцветные мячи, пл. игрушки.	1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м). 2. «Хоровод» (3-4 р). 3. «Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м). 4. «Воробышки умываются» (4-5 р). 5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р). 6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.

Занятие №13, 14	продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.	большой мяч, пл. игрушки.	1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперед, руки по воде (2-3м). 2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2м). Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м). Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р). Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р). Самостоятельные игры и движения в воде.
Занятие №15	закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.	резиновый мяч, пл. доски, лейки, пл. игрушки.	1. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочередно одной, потом другой рукой (3-4 р). 2. «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р). 3. «Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р). 4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р). 5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга). 6. Свободные игры с игрушками.
Занятие №16	учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	игрушка-рыбка, пл. игрушки, доски.	1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2. «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р). 3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р). 4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м). 5. «Воробышки умываются» - (3-4 р) 6. Игра «Сердитая рыбка» (разучивание) 7. Свободные игры с игрушками, плав. досками.
Занятие №17	продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться за товарища, уметь контролировать свои действия.	пл. игрушки, доски.	1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м). 2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р). 3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р). 4. Игра «Лодочка» (3-4 р). 5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р). 6. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р). 7. Свободные игры с игрушками.
Занятие №18	учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до	пл. игрушки, доски.	1. Ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками (2-3 м). 2. Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м). 3. «Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р).

	подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.		<p>4. «Прятки» - воспитатель и дети поочередно прячут лица в воду (3-4 р).</p> <p>5. Игра «Карусели» (разучивание).</p> <p>6. Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками.</p>
Занятие №19, 20	продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.	ведерки, лейки, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.	<p>1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперед (2-3 м).</p> <p>2. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).</p> <p>3. «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведерка 2-3 м).</p> <p>4. Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)</p> <p>5. «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).</p> <p>6. Свободные действия с игрушками и плавательными досками.</p>
Занятие №21	учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.	обруч, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.	<p>1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</p> <p>2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).</p> <p>3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).</p> <p>4. Игра «Морской бой» (облегченный вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).</p> <p>5. «Веселый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).</p> <p>6. Игра «Парусники».</p> <p>7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)</p> <p>8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.</p>
Занятие №22	учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость	игрушки для свободных игр.	<p>1. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).</p> <p>2. «Воробышки умываются» (4-5 р).</p> <p>3. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).</p> <p>4. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).</p> <p>5. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).</p> <p>6. «Крокодилы» (2-3 м)</p> <p>7. Самостоятельные игры.</p>

Занятие №23	учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, невытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.	тонущие игрушки-рыбки, пл. игрушки, доски.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).</li> <li>2. Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).</li> <li>3. «Пузыри» (4-5 р).</li> <li>4. «Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки) (4-5 р).</li> <li>5. Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок)</li> <li>6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).</li> <li>7. Самостоятельные игры.</li> </ol>
Март Занятие №24	продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.	плавающие и тонущие игрушки, доски	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).</li> <li>2. Прыжки с брызганьем (1-2 м).</li> <li>3. «Пузыри» (4-5 р).</li> <li>4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).</li> <li>5. «Воробышки умываются» (3-4 р).</li> <li>6. Игра «Карусели» (3-4 р).</li> <li>7. Игра «Рыболовы».</li> <li>8. Игры с игрушками самостоятельно.</li> </ol>
Занятие №25, 26	учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.	пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).</li> <li>2. «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).</li> <li>3. Игра «Хоровод» (3-4 р).</li> <li>4. «Веселые лошадки» (1-2 м).</li> <li>5. «Крокодилы» (3-4 м)</li> <li>6. «Пузыри» (3-4 р).</li> <li>7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4 р)</li> <li>8. Самостоятельные игры и упражнения.</li> </ol>
Занятие №27	учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.	ведерки, пл. и тонущие игрушки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).</li> <li>2. «Пузыри» (4-5 р).</li> </ol> <p>«Насос» (обл. вариант) (2-3 р).</p> <p>«Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.</p> <p>«Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести ее воспитателю (3 р).</p> <p>Игра «Хоровод» (3-4 р).</p>

			Самостоятельные игры и упражнения.
Занятие №28, 29	учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.	пл. и тонущие игрушки, доски.	Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м). 1. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 2. «Пузыри» (4-5 р). «Веселые лошадки» (1 м). «Воробышки умываются» (3-4 р). Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р). «Крокодилы» (3-4 м) Самостоятельные игры.
Занятие №30	учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперед, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.	игрушки по желанию детей, пл. доски.	1. Ходьба с наклоном туловища вперед (1-2 м). 2. Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м). 3. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р). 4. «Пузыри» (4-5 р). 5. Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м). 6. Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р). 7. Свободные игры с игрушками.
Занятие №31,32	учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.	игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	1. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м). 2. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р). 3. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р). 4. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р). 5. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р). 6. Самостоятельные игры.
Занятие №33 34	упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.	игрушки и предметы по желанию детей.	1. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 2. «Дождик» (4-5 р). 3. Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м). 4. «Пузыри» (4-5 р). 5. Игра «Карусели» (3-4 р).



			6. «Крокодилы» с погружением лица. 7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.
Занятие №35, 36	продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.	лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.	1. Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м). 2. Бег с гребками рук (1-2 м). 3. «Парусники» (3-4 м). 4. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р). 5. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р). 6. «Крокодилы» с погружением лица. 7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

#### **Перспективный план работы в средней группе (4-5 лет)**

Занятие №1	упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; воспитывать выдержку.	пл. доски, игрушки по желанию детей.	1. Игра «Цапли» (1 м). 2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень (2 круга). 3. «Остуди чай» (4 р). 4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду (3 р). 5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на поручне, спиной к борту (1 м). 6. «Сердитая рыбка» (2-3 р). 7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.
Занятие №2	учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд; воспитывать смелость.	плавающие игрушки, доски	1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду (1 м). 2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 3. «Остуди чай» (3-4 р). 4. «Пузыри» (3-4 р). 5. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м). 6. Игра «Караси и карпы» (2-3 р). 7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.

Занятие №3,4	учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; воспитывать самостоятельность, смелость.	игрушки для самостоятельных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</li> <li>1. «Лошадки» (2-3 м).</li> <li>2. «Пузыри» (4-5 р).</li> <li>3. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м).</li> <li>4. Игра «Хоровод» (2-3 р).</li> <li>5. «Фонтан» (1 м).</li> <li>6. Самостоятельные игры</li> </ol>
Занятие №5	учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей; воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.	игрушки по желанию детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, загребая воду руками (3 м)</li> <li>2. Бег с активным движением рук (2 м).</li> <li>3. «Остуди чай» (3-4 р).</li> <li>4. Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек. (2-3р).</li> <li>5. Прыжки с падением в воду (3-4 р).</li> <li>6. «Насос» облегченный вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка поочередно и делать выдох в воду (4-5 р).</li> <li>7. Свободные игры с игрушками.</li> </ol>
Занятие №6	продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; воспитывать смелость.	мячи, игрушки по желанию детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с наклоном туловища вперед (2 м).</li> <li>2. «Лошадки» (2-3 м).</li> <li>3. Прыжки с падением в воду (4-5 р).</li> <li>4. «Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом (4-5р).</li> <li>5. Игра «Хоровод» (3-4 р).</li> <li>6. Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м).</li> <li>7. Свободные игры.</li> </ol>
Занятие №7,8	учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; воспитывать дисциплинированность	игрушка-лягушка (с большими глазами), пл. и тонущие игрушки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м).</li> <li>2. Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга).</li> <li>3. Игровое упражнение «Вода кипит» - стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать активный выдох (4-5 р).</li> <li>4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперед (2-3 м).</li> <li>5. Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю (1-2 р).</li> <li>6. «Рыболовы» - предложить детям достать со дна затонувшие игрушки (3-4 м).</li> </ol> <p>Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.</p>
Занятие №9	учить детей выполнять	обручи,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой</li> </ol>

	гребковые движения руками в стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.	плавающие и тонущие игрушки.	рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперед и выполняя плавательные движения двумя руками (5 м). 2. Держась за поручень двумя руками, опускать лицо в воду и делать медленный выдох (6-7 р). 3. Бег по бассейну враспынную, бег «змейкой» за воспитателем (2м). 4. Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р). 5. Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м). 6. Игра «Щука» - разучивание. Свободные игры.
Занятие №10	продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.	игрушки по желанию детей, доски.	1. Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе (2-3 м). 2. Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой (4-5 р). 3. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (3-4 м). 4. «Пузыри» (5-6 р). 5. Игра «Щука» - (2-3 р). 6. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно (4-5 р) Свободные игры.
Занятие №11	закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; обращать внимание на качественное выполнение упражнений; развивать внимание; воспитывать смелость.	пл. доски и игрушки по желанию детей.	1. Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м). 2. Прыжки с погружением в воду с головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р). 3. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р). 4. Держась руками за поручень, активно работать ногами в разных стилях (2 м) 5. Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р). 6. Игра «Смелые ребята» - разучивание («Мы ребята смелые, смелые, умелые, Если только захотим, через воду поглядим» Свободные игры с игрушками.

Занятие №12, 13	учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать телона воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.	пл. доски, надувные игрушки, игрушкипо желанию детей.	1. Держась вытянутыми руками за поручень, активно работатъпрямыми ногами (2-3 м). Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 3. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р). 4. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до3, затем «вынырнуть» (4-5 р). 5. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м). Самостоятельные игры.
Занятие №14	продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражненияв соответствии с указанием воспитателя.	плав. игрушки, обручи, игрушка-оса, закреплённая на конце палки.	Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро (2-3 м). Бег за плав. игрушками (2-3 м). 3. «Пузыри» (3-4 р). 4. Ходьба в «тоннель» из 3 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант) (5 р). 5. Игра «Оса» - разучивание (3-4 р). 6. Игра «Смелые ребята» (4-5 р). Свободные игры с игрушками.
Занятие №15	учить детей делать полный выдох после погружения в воду; выполнятьупражнения в ускоренном темпе; воспитывать выносливость.	обручи, тонушие игрушки и др. предметы, доски.	1. Прыжки до противоположного бортика и обратно – спиной вперед (2-3р). 2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что надне» (4-5 р). Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м.). 4. Держась руками за поручень вытянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р). 5. Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р). 6. Игра «Поезд в туннель» 1 вариант (5 р). 7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками.
Занятие №16	продолжать учить задерживать дыхание на 4-4 сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд; выполнятьупражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; развивать силу мышц.	обручи, игрушка-оса на палке, игрушки по желанию детей.	1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правуюстороны (по 1,5 м в каждую сторону). 2. Ходьба по бассейну спиной вперёд, двигая руками, как приплавании способом «Кроль» на спине (2-3 м). 3. Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р). 4. Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами встиле «Кроль» (2-3р). 5. Игра «Оса» (2-3 р). 6. Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступнымспособом.

Занятие №17	отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.	мячи, пл. доски, надувные игрушки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м).</li> <li>2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).</li> <li>3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</li> <li>4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).</li> <li>5. Игра «Насос» (3-4 р).</li> <li>6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде сплавательными досками.</li> </ol>
Занятие №18, 19	учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперед и спиной вперед, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость.	пл. доски, нарукавники, игрушки по желанию детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).</li> <li>2. Ходьба по бассейну лицом вперед и спиной вперед, выполняя руками гребковые движения (3-4 м).</li> <li>3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р).</li> <li>4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».</li> <li>5. Упражнение «Морские звезды» на спине с поддержкой (2-3 р).</li> <li>6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).</li> <li>7. Игра «Насос» (3-4 р).</li> <li>8. Свободные игры с игрушками.</li> </ol>
Занятие №20	учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперед и спиной вперед; развивать силу мышц, воспитывать смелость.	игрушки для свободных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р).</li> <li>2. Ходьба лицом вперед и спиной вперед, загребая руками воду (3-4 м).</li> <li>3. Игра «Пузыри» (5-6 р).</li> <li>4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперед (1-2 м).</li> <li>5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).</li> <li>6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу».</li> </ol>
Занятие №21	учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.	пл. доски, надувные игрушки, игрушки для свободных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперед (2-3 м).</li> <li>2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</li> <li>3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р).</li> </ol>

			<p>4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4р).</p> <p>5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).</p> <p>6. Игра «Хоровод» (2-3 р).</p> <p>Свободные игры с игрушками.</p>
Занятие №22,23	продолжать учить детей ложиться наводу, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось вводу; тренировать в выполнении упражнений на дыхание.	пл. доски, нарукавники, тонущие игрушки.	<p>1. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3 м).</p> <p>2. Игровое упражнение «Насос» (4-5 р).</p> <p>3. «Медуза» на груди с доской (4-5 р).</p> <p>4. «Медуза» на спине с поддержкой (2-3 р).</p> <p>5. «Пузыри»(4-5 р).</p> <p>6.Игра «Кто достанет клад?» (3-4 р).</p> <p>7.Самостоятельные игры с игрушками.</p>
Занятие №24	продолжать учить детей ложиться наводу, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.	пл. доски, нарукавники, мячи, игрушки пожеланию детей.	<p>Ходьба по бассейну скрестным шагом (1-2 м).</p> <p>2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед спиной вперед (3-4 р).</p> <p>Игровое упражнение «Лошадки» (2-3 м).</p> <p>4. Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4раза.</p> <p>5. Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне).</p> <p>Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (1-2 м).</p> <p>7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.</p>
Занятие №25	продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде.	гимнастические палки (50 см.), игрушки для свободных игр.	<p>1.«Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).</p> <p>2.«Буксир» - выполнять на воде по пояс (3-4 р).</p> <p>3.«Насос» (5-6 р).</p> <p>4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</p> <p>5. Игра «Вратарь» - разучивание.</p> <p>6. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р)</p> <p>7. Самостоятельные игры.</p>

Занятие №26, 27	продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; воспитывать дисциплинированность.	игрушка-оса, обруч, игрушки для свободных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, вода до подбородка (2-3 м).</li> <li>2. Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м).</li> <li>3. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</li> <li>4. Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок».</li> <li>5. Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р).</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Игра «Оса» (3-4 р).</li> <li>7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) (2 р).</li> <li>8. Игры с игрушками самостоятельно.</li> </ol>
Занятие №28	продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность.	пл. доски, надувные игрушки, наруканники.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).</li> <li>2. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</li> <li>3. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</li> <li>4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).</li> <li>5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).</li> <li>6. «Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р).</li> <li>7. Игра «Морской бой» - разучивание.</li> <li>8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них.</li> </ol>
Занятие №29	учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; воспитывать смелость.	игрушки и предметы для самостоятельных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держась руками за поручень, активно работать ногами (1-2 м).</li> <li>2. Держась одной рукой за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</li> <li>3. «Лошадки» (2-3 м).</li> <li>4. «Медуза» на груди (3-4 р).</li> <li>5. Держась одной рукой за поручень (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.</li> <li>6. Игра «Вратарь» (2-3 р).</li> <li>7. Игра «Морской бой» (1-2 м).</li> <li>8. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.</li> </ol>

Занятие №30,31	продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.	обруч, пл. доски, игрушки по желанию детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р).</li> <li>2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).</li> <li>3. Держась руками за поручень, активно работать ногами, учиться делать движения, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине (4-5 м).</li> <li>4. Показать упражнение «Стрела».</li> <li>5. Предложить детям сделать так же (1-2 р).</li> <li>6. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).</li> <li>7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р)</li> </ol>
Занятие №32	учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели	игрушки по желанию детей, пл. доски.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</li> <li>2. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</li> <li>3. Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного борта и обратно спиной вперёд (2-3 р).</li> <li>4. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).</li> <li>5. Упражнение «Стрела» (4-5 р).</li> <li>6. Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р).</li> <li>7. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).</li> <li>8. Самостоятельные игры и упражнения.</li> </ol>
Занятие №33,34	продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.	игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держась за поручень, активно работать прямыми ногами (1-2 м).</li> <li>2. Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р).</li> <li>3. «Медуза» на груди и спине (по 2-3 р).</li> <li>4. «Стрела» на груди (4-5 р).</li> <li>5. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).</li> <li>6. Игра «Морской бой» (1-2 м).</li> <li>7. Игра «Покажи пятки» (2-3 р).</li> <li>8. Самостоятельные игры.</li> </ol>
Занятие №35	продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.	игрушка-оса, тонущие игрушки, игрушки и предметы по желанию детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м).</li> <li>2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р).</li> <li>3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).</li> <li>4. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).</li> <li>5. Игра «Водолазы» (3-4 м).</li> <li>6. Игра «Оса» (2-3 м).</li> <li>7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.</li> </ol>



Занятие №36	продолжать обучение скольжению нагрудки и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.	малые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м).</li> <li>2. Игра «Вода кипит» (5-6 р).</li> <li>3. «Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р).</li> <li>4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</li> <li>5. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).</li> <li>6. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.</li> </ol>
-------------	--	--	---

### Перспективный план работы в средней группе (5-7 лет)

Занятие №1,2	учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость.	тонущие игрушки, пл. доски, мелкие надувные игрушки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).</li> <li>2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).</li> <li>3. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).</li> <li>4. «Кто выше?» (4-5 р).</li> <li>5. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с).</li> <li>6. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4р).</li> <li>7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).</li> <li>8. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.</li> </ol>
Занятие №3	учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперед лицом, вперед спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремленность.	шайбы (другие тонущие предметы), пл. доски и игрушки для свободных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперед и спиной вперед (3-4 м).</li> <li>2. Игра «Насос» (6-7 р).</li> <li>3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперед и спиной вперед (3 м).</li> <li>4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5р).</li> <li>5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением столовой (5-6 р).</li> <li>6. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</li> <li>7. Свободные игры и скольжение.</li> </ol>
Занятие №4,5	обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле	пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).</li> <li>2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (34 р).</li> <li>3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами,</li> </ol>

	«Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.	игрушки.	присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р). 4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м). 5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м). Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.
Занятие №6	обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность.	полые гимнастические палки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м). 2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м). 3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м). 4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р). 5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза). 6. Игра «Буксир» (3-4 р). 7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р).
Занятие №7	продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.	обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. «Насос» (по 5-6 погружений). 3. Игра «Медузы» (2 м). 4. «Стрела» (5 р). 5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р). 6. Игра «Покажи пятки» (1-2 м). 7. Свободные игры и упражнения.
Занятие №8	учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость,	игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	1. Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р). 2. Игра «Покажи пятки» (6-7 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р). 4. «Насос» (по 5-6 погружений). 5. «Стрела» (3-4 р). 6. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р).

	дисциплинированность.		Свободные игры и упражнения.
Занятие №9,10	учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.	резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками встиле «Кроль» (2 м).</li> <li>2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперед после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р).</li> <li>3. Игра «Медузы» (2 м).</li> <li>4. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).</li> <li>5. Игра «Вратарь» (2-3 м).</li> <li>6. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).</li> <li>7. Свободные игры и упражнения.</li> </ol>
Занятие №11	учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами встиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.	игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки вдоль борта с продвижением вперед приставными шагами (2-3 м).</li> <li>2. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р).</li> <li>3. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р).</li> <li>4. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох вводу) (по 5 погружений).</li> <li>5. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).</li> <li>6. Свободные игры с игрушками.</li> </ol>
Занятие №12	учить нырять с продвижением вперед под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.	пл. доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду прыжком.</li> <li>2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).</li> <li>3. Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо вводу – выдох и т.д. (8 р).</li> <li>4. Игра «Веселые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).</li> <li>5. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).</li> <li>6. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м). «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м).</li> </ol>

			7. «Поплавок» (3-4 р) 8. Свободные игры и упражнения.
Занятие №13	учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.	пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р). 2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках (3-4 р). 3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м). 4. «Торпеда» на месте на спине (1 м). 5. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом). 6. «Поплавок» (3 р). 7. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м. Свободные игры и упражнения.
Занятие №14, 15	обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.	пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м). 2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р). 3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м). 4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р). 5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м). 6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду). 7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м). 8. Свободные игры и упражнения с игрушками.
Занятие №16	продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость.	пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперед и спиной вперед (3-4 м). 2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз). 3. «Стрела» на груди (6-7 р). 4. «Стрела» на спине (6-7 р). 5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м)
Занятие №17	совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением	пл. доски, мелкие надувные игрушки,	1. «Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом). 2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).

	туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.	игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м). 4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м). 5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз). 6. Игра «Морской бой» (3-4 м). Свободные игры и упражнения
Занятие №18	продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.	большая игрушка щука (тонущая), пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м). 2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р). 3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р). 4. «Стрела» на груди (6 раз) 5. «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз). 6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р). 7. Игра «Покажи пятки» (1-2 м). 8. Свободные игры на воде.
Занятие №19, 20	продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.	тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м). 2. Упражнение «Винт» (6-7 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз). 4. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р). 5. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз). 6. Игра «Водолазы» (4-5 м). 7. Свободные игры и упражнения.
Занятие №21	обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость.	мал. резиновый мяч, гимнастические палки, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	1. Прыжок с бортика в воду 2. «Торпеда» на груди (4-5 р). 3. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд (2 м). 4. Игра «Передай мяч под водой» (2 р). 5. Игра «Вода кипит» (4-5 р). 6. Игровое упражнение «Винт» (4-5 р). 7. Игра «Буксир» (2-3 р). 8. Свободные игры и упражнения

Занятие №22	обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.	два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперед и спиной вперед (по 2 р).</li> <li>2. Игра «Веселые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперед (3-4 р).</li> <li>3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).</li> <li>4. «Торпеда» на груди (3-4 р).</li> <li>5. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</li> <li>6. Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).</li> <li>7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.</li> </ol>
Занятие №23	обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.	пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).</li> <li>2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).</li> <li>3. «Стрела» на груди (4-5 р).</li> <li>4. «Стрела» на спине (4-5 р).</li> <li>5. Игра «Веселые дельфины» (3-4 м).</li> <li>6. Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).</li> <li>7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.</li> </ol>
Занятие №24,25	совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.	обруч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</li> <li>2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).</li> <li>Игра «Покажи пятки» (3-4 р).</li> <li>4. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).</li> <li>5. «Торпеда» на груди (3-4 р).</li> <li>6. Упражнение «Винт» (6-7 р).</li> <li>7. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).</li> <li>8. Самостоятельные игры и упражнения.</li> </ol>

Занятие №26	закреплять умение работать руками ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.	обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду прыжком с борта.</li> <li>2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).</li> <li>3. Игра «Достань клад» (3-4 р).</li> <li>4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).</li> <li>5. «Винт» (6-7 р).</li> <li>6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).</li> <li>7. Свободные игры и упражнения.</li> </ol>
Занятие №27	совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.	мелкие тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед (3-4 м).</li> <li>2. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).</li> <li>3. «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).</li> <li>4. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р).</li> <li>5. Игра «Водолазы» (3-4 м).</li> <li>6. Свободные упражнения и игры с игрушками.</li> </ol>
Занятие №28	закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.	пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 м).</li> <li>2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р).</li> <li>3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).</li> <li>4. «Насос» (по 6-8 погружений).</li> <li>5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р).</li> <li>6. Игра «Веселые дельфины» (3-4 м).</li> <li>7. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.</li> </ol>
Занятие №29, 30	закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.	игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижение поперек бассейна произвольными прыжками «Кто вперед?» (2-3 м).</li> <li>2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р).</li> <li>3. «Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р).</li> <li>4. Игра «Плавающие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в за данным направлением (2-3 м).</li> <li>5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м).</li> <li>6. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).</li> </ol>

			7. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.
Занятие №31	совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.	тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).</li> <li>2. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р).</li> <li>3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).</li> <li>4. Игра «Водолазы» (4-5 м).</li> <li>5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м).</li> <li>6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль»(2-3 м)</li> <li>7. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м).</li> <li>8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.</li> </ol>
Занятие №32	продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.	обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).</li> <li>2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).</li> <li>3. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определенном месте (по 4-5 р).</li> <li>4. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).</li> <li>5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р. в каждом положении).</li> <li>6. Игра «Оса» (2-3 м).</li> <li>7. Свободное плавание и игры.</li> </ol>
Занятие №33	совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность.	игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м).</li> <li>2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).</li> <li>3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).</li> <li>4. «Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).</li> <li>5. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).</li> <li>6. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м).</li> <li>7. Игры с игрушками, произвольное плавание.</li> </ol>



Занятие №34,35	продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.	тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в воду с борта с погружением с головой.</li> <li>2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).</li> <li>3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).</li> <li>4. Игра «Водолазы» (3-4 м).</li> <li>5. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).</li> <li>6. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками</li> </ol>
Занятие №36	закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.	мал. резиновый мяч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м).</li> <li>2. Игра «Передай мяч под водой» (3 р).</li> <li>3. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8р).</li> <li>4. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р).</li> <li>5. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м).</li> <li>6. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.</li> </ol>

### 3.7. Режим дня и распорядок

Режим дня и распорядок прописан в Основной общеобразовательной программе – образовательной программе дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности с 1,5 лет до 7(8) лет.

### 3.8. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов.

Совершенствование и развитие Программы и сопутствующих нормативных и правовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов предполагается осуществлять с участием широкого профессионального сообщества педагогов дошкольного образования региональных, муниципальных органов управления образованием Российской Федерации, руководства МАДОУ ЦРР – д/с № 9, а также других участников образовательных отношений.

В целях совершенствования нормативных и научно-методических ресурсов Программы запланирована следующая работа.

1. Разработка и публикация в электронном и бумажном виде
2. Апробирование разработанных материалов.
3. Внесение корректив в Программу, разработка рекомендаций по особенностям ее реализации и т. д.

Для совершенствования и развития кадровых ресурсов, требующихся для реализации Программы предусмотрена разработка программы повышения квалификации педагогического персонала.

Совершенствование материально-технических условий, в т. ч. необходимых для создания развивающей предметно-пространственной среды, планируется осуществлять в процессе реализации Программы.

Совершенствование финансовых условий реализации Программы направлено в первую очередь на повышение эффективности экономики содействия.

Совершенствование финансовых условий нацелено на содействие:

- развитию кадровых ресурсов путем разработки проектов различных программ мотивации сотрудников ДОУ, разработки предложений по совершенствованию эффективных контрактов с сотрудниками;
- развитию материально-технических, информационно-методических и других ресурсов, необходимых для достижения целей Программы;
- сетевому взаимодействию с целью эффективной реализации Программы, в т. ч. поддержке работы ДОУ с семьями воспитанников.

### **3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года — ООН 1990
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральным законом «О внесении изменений в закон об образовании по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 №304-ФЗ;
4. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012г., регистрационный № 24480).
12. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

### **3.10. Перечень литературных источников**

При разработке Программы использовались следующие литературные источники:

1. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с». М Сфера 2009
2. Волошина Л.Н. «Воспитание двигательной культуры дошкольников», М Аркти, 2005
3. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. М Издательство «Гном и Д», 2001
4. Воронова Е.К. Практическое пособие «Игры-эстафеты для детей 5-7 лет» М АРКТИ, 2009
5. Воронова Е.К. «Программа обучения детей в детском саду» СП ДЕТСТВО-ПРЕСС. 2010
6. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. М. «Плавание: -- игровой метод обучения» Олимпия-пресс. 2006
7. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей М Просвещение, 1991
8. Т.И.Осокина Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада М АСТ Астрель, 2015
9. А.Чеменева, Т. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» СП ДЕТСТВО-ПРЕСС. 2014 г.

### **IV. Краткая презентация программы**

**Краткая презентация Дополнительной образовательной программы по обучению плаванию для детей дошкольного возраста «Дельфиненок».**

Программа разработана с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), и на основании методических разработок: Воронова Е.К. «Программа обучения детей в детском саду» СП ДЕТСТВО-ПРЕСС 2010 г. и А. А.Чеменева, Т. В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» СП ДЕТСТВО-ПРЕСС 2014 г.

Программа обеспечивает укрепление, сохранение здоровья и физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа разработана с учетом ФГОС дошкольного образования, возможностей образовательного учреждения, с учетом особенностей психофизического развития детей, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Игровая методика обучения детей дошкольного возраста плаванию опирается на общепедагогические принципы:

- принцип научности – подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип доступности – соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с возрастными особенностями детей;
- принцип активности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- принцип наглядности – создание у детей более полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- принцип комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса, во всех видах занятий;
- принцип личностной ориентации – учет разноуровневого развития и состояния здоровья, каждого воспитанника; умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

- принцип сопровождения - систематическое наблюдение за ходом развития ребенка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Выбор данной методики организации образовательной деятельности позволит обеспечить право на образование каждого ребенка, с опорой на сильные стороны ребенка и предоставить ему широкие возможности для активного, осмысленного познания мира посредством игры и других, адекватных возрасту форм и методов образования. При этом педагог является партнером и помощником ребенка, постоянно отвечая на вопрос: как обеспечить наиболее полное, возрастосообразное развитие каждого ребенка в соответствии с его реальными интересами, склонностями и возможностями.

В программе предусмотрены условия взаимодействия педагогов с семьями:

- обеспечение открытости информации о процессе и результатах образования, об образовательной системе (в той мере, в которой это не противоречит санитарно-гигиеническим требованиям) в целом;
- обеспечение возможности и поощрение родителей в высказывании своих предложений по вопросам планирования, реализации и оценки результатов образовательной деятельности;
- обеспечение возможности беседовать с «глазу на глаз», конфиденциальности сведений, предоставленных родителями. Степень эффективности сотрудничества с семьей обусловлена:
- положительной установкой взаимодействующих сторон на совместную работу, осознанием ее целей и личностной заинтересованностью;
- совместным планированием, организацией и оценкой результатов образовательного процесса;
- свободой выбора участниками деятельности;
- позицией администрации, способствующей самореализации и самовыражению педагогов и родителей.

Вовлечение семьи в реализацию задач образования чрезвычайно важно для обогащения познавательной деятельности детей в детском саду и для использования тех интересов ребенка и того обучения, которое имеет место дома.

Решение задач образовательной Программы предусматривает обилие и разнообразие возможностей для совместной деятельности и общения воспитателей и родителей позволяет выработать формы, отвечающие частным интересам и предпочтениям каждой семьи.

В детском саду имеется все необходимое оборудование для организации занятий в бассейне по обучению плаванию воспитанников:

- для ознакомления со свойствами воды используются различные резиновые игрушки ярких расцветок, кораблики, ведерки и леечки.
- для скольжения: аквапалки (нудлы), которые можно трансформировать. На них можно лежать на груди и спине. Их можно использовать и как препятствие «перешагни», «поднырни», как средство отягощения при разминке, как игровое пособие в игре «крокодил», «поезд», «качели», «дойди по мостику», и т.д.
- тонущие игрушки, плавательные доски. Тонущие колечки используются не только для обучения нырянию, но и для пассивного скольжения, гимнастики для стоп (как профилактика плоскостопия) и т.д.

Занятия проводятся по подгруппам 10-12 детей 1 раз в неделю в соответствии с возрастом, учебным планом и расписанием НОД.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672413

Владелец ОСТАНИНА НАДЕЖДА ВИКТОРОВНА

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024