

Оглавление

АКТУАЛЬНОСТЬ	3
1. Целевой раздел	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель рабочей программы	5
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.4. Планируемые результаты реализации и целевые ориентиры освоения РП	7
1.5. Особенности организации образовательного процесса	11
1.5.1. Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-7 лет	13
1.5.2. Климатические особенности, влияющие на специфику рабочей программы.	16
1.5.3. Социально-демографические и национально-культурные особенности	16
2. Содержательный раздел	18
2.1. Модель организации совместной образовательной деятельности педагогов с детьми 3-7 лет	18
2.2. Способы поддержки детской инициативы и самостоятельной деятельности детей .	19
2.3. Модель взаимодействия педагогов с семьями детей	23
2.4. Система контроля образовательных результатов и уровня индивидуального развития детей с последующей и коррекцией действий педагогов и родителей	25
3. Организационный раздел	41
3.1. Учебно-тематический план 1год обучения (младшая группа).....	41
3.2. Особенности организации предметно – пространственной среды	44
3.3. Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года	45
3.4. Перечень учебно - методических пособий, в том числе ЭОР, используемых для реализации рабочей программы	51
4. Список литературы, используемой для разработки рабочей программы.....	56
5. Приложения	56

Актуальность

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дошкольного образования по физическому развитию (плавание) для детей 3-7 лет разработана на основе образовательной программы МБДОУ Детский сад №5 г. Иркутска в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования, на основании Положения о рабочей программе Организации.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать».

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Нормативная база разработки рабочей программы:

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).
- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28.
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Программа развития Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Детский сад «Земляничка» на 2019–2024 гг.

- Устав ДО
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф - Федеральный закона “Об образовании в Российской Федерации” ст. 48, ч.1, п.
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

1.2. Цель рабочей программы

Целью данной программы начального обучения плаванию дошкольников является, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки. 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.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- Расширить способности координации движений, объединять их с дыханием;

- 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 рабочей программы:

- Охрана и укрепление психического физического здоровья детей и педагогов;
- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- Обогащение условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности, и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы;
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки режима, потребность физических упражнениях и играх;
- Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; -Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.4. Планируемые результаты реализации и целевые ориентиры освоения РП

II младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Средняя группа.

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

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

К концу года дети должны уметь:

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

- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа.

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

К концу года дети должны уметь:

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

Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

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

	спине.
Подготовительная к школе	Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

1.5. Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

- непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);
- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей;

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной).

Оздоровительная

Посредством водной среды бассейна детского сада, применение гидрокинезотерапии

Гидрокинезотерапия - движения в воде предполагает использование всех видов и форм движения в качестве лечебного фактора (болгарские учёные Л. Бонев, П. Слынчев, Ст. Банков)

Кинестез- ощущение движения и положения частей собственного тела. Следы в коре головного мозга от действий, движений.

Кинестетическая чувствительность - ощущение собственных движений.

Охрана и укрепление здоровья ребёнка, его гармоничное психическое и физическое развитие, совершенствование опорно - двигательного аппарата, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, повышение работоспособности организма, приобщение ребёнка к водным видам спорта.

Для реализации данного направления необходимо:

- Довести до сознания детей, что двигательная деятельность является одним из источников крепкого здоровья; а движения в воде уже являются лечебными.
- Учить детей умению регулировать свою двигательную деятельность, чередуя интенсивные движения с менее интенсивными и отдыхом; Придать новым ощущениям в

водной среде (состояние полувесомость, лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела) яркую позитивную окраску, и использовать их в обучении плаванию;

- Применять в комплексе (с занятиями в бассейне по обучению плаванию) закаливающие мероприятия и упражнения на развитие дыхания, координации, мелкой и общей моторики оздоровительной направленности.

- Обучать родителей приёмам закаливания детей в домашних условиях

Воспитательная

Органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников, развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, самовыражения в процессе физического воспитания. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, преодоление страха, уверенности в себе.

Для реализации данного направления необходимо:

- Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию при овладении новыми возможностями водной среды;

- Целенаправленно развивать основные физические и нравственно-волевые качества. Побуждать детей к самостоятельному использованию знакомых упражнений, поощрять детей за придуманные собственные упражнения, желание плавать ещё лучше.

- Развивать положительные эмоции и дружелюбие, умение общаться со сверстниками; убеждать каждого ребёнка в его безграничных возможностях, опираться в обучении плаванию на его сильные стороны личности.

Образовательная деятельность в семье.

Ставит целью формирование двигательных умений и навыков при обучении плаванию дошкольников. Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совершенствование и повышение уровня развития физических качеств детей, качественное развитие двигательных умений и навыков.

Формирование об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развитии пространственных ориентировок. Развитие памяти, внимания, памяти, внимания.

Для реализации данного направления необходимо:

- Предоставить детям возможность для проявления во всём многообразии индивидуальных качеств, в активной творческой деятельности, при обучении плаванию, в игровой форме.

Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей, правильно оценивать свои силы, мобилизовать их при необходимости;

- Воспитывать у детей интерес к играм на воде (водному спорту), как форме максимального проявления своих физических и психических возможностей;

- Целенаправленно развивать и совершенствовать физические качества, навыки передвижения в воде, желание научиться плавать ещё лучше.

- Бережно относиться к своему здоровью. Побуждать родителей оказывать психологическую поддержку и помощь ребёнку в оздоровлении (закаливании), и обучении его плаванию.

1.5.1. Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-7 лет

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы. К 3–4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 - 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес–ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё 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 ёмкость лёгких у

пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх 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.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении поставленной задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения 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).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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.

1.5.2. Климатические особенности, влияющие на специфику рабочей программы.

Удаленность территории Республики Бурятия от океанов, расположенность ее в центре обширного Евразийского материка и горно-котловинный рельеф обусловили своеобразный и по-своему уникальный климат. Для территории Республики Бурятия характерен резко континентальный климат с большими годовыми и суточными колебаниями температуры воздуха и с неравномерным распределением атмосферных осадков по сезонам года. Для резко континентального климата, присущего этой горно-таежной земле в центральной части Азиатского континента, характерны холодная зима и жаркое лето. Низкие зимние температуры довольно легко переносятся благодаря сухому воздуху. Летняя жара ощущается только в полуденные часы, а утреннее и вечернее время суток приятны своей прохладой. Осень продолжительная и довольно теплая - пока не "станет" Байкал, температура воздуха в Бурятии зачастую в это время года выше, чем в европейских регионах страны. Сибирская весна начинает ощущаться уже в конце марта, но первая зелень пробивается в конце апреля. Особенностью климата Бурятии является развитие в холодный период года мощного северо-восточного отрога Сибирского антициклона, который возникает в сентябре-октябре и исчезает в апреле-мае. Поэтому зима в Забайкалье характеризуется большим количеством солнечных дней и низкими температурами воздуха. Преобладает малооблачная, маловетренная или штилевая погода с минимальным количеством в году количеством осадков. В этот период существенных осадков не выпадает и поэтому мощность снегового покрова невелика. Суровая безветренная зима сменяется поздней ветреной и сухой весной с ночными заморозками. Лето короткое, в первой половине засушливое с отдельными суховеями. Осень короткая и сухая с резкими суточными колебаниями температуры и часто с ранними заморозками. Для Бурятии характерен континентальный климат со сравнительно коротким, но жарким летом, продолжительной морозной зимой, резкими перепадами температуры в течение суток.

1.5.3. Социально-демографические и национально-культурные особенности

Дошкольный период является благоприятным для погружения ребенка в истоки региональной культуры, для пробуждения в нем потребности в познании окружающих условий, для интегрированного усвоения местных историко-культурных и климатических особенностей, конкретных традиций, национальных, географических, и регионально-

культурных особенностей своей социальной среды. В связи с тем, что ДООУ расположено на территории Республики Бурятия, в образовательный процесс включен национально-региональный компонент, реализуемый в различных видах деятельности детей. Дети знакомятся с национальными, региональными, климатическими особенностями родного края как на непосредственно образовательной деятельности, так и на занятиях с психологом, через следующие формы:

- игры (подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые, пальчиковые, музыкальные, народные и др.);
- чтение и обсуждение познавательных и художественных произведений;
- наблюдения;
- рассматривание иллюстраций;
- продуктивную деятельность на тему прочитанного произведения;
- разучивание народных потешек; слушание; пение народных, национальных песен;
- проведение национальных праздников.

Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, дети учатся осознавать себя, живущими в определенный временной период, в определенных этнокультурных условиях.

Этнический состав воспитанников групп в детском саду: русские, буряты, татары.

Обучение и воспитание в ДООУ осуществляется на русском языке.

Весь контингент воспитанников проживает в условиях поселка.

Анализ социального статуса семей выявил, что образовательной деятельностью охвачено 372 ребенка. Психологическое сопровождение осуществляется в отношении всего списочного состава детей в дошкольном учреждении.

2. Содержательный раздел

2.1. Модель организации совместной образовательной деятельности педагогов с детьми 3-7 лет

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДООУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение (приложение 1).

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

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

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2(3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до

				50-60
Старшая	2	10-12	От 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	От 30 до 35	От 50 до 60

В течение первой недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста.

2.2. Способы поддержки детской инициативы и самостоятельной деятельности детей

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи. Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив. Все виды деятельности, предусмотренные программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть способами поддержки детской инициативы. Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п.

Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие. Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

2-3 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в этом возрасте является исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
- поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
- проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки детей;
- для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;
- содержать в доступном месте все игрушки и материалы;

- поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;

- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;

- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям; • уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;

- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

4-5- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;

- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;

- создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;

- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;

- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;

- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;

- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;

- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;

- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является вне ситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)

- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;

- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;

- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;

- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;

- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;

- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;

- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам

2.3. Модель взаимодействия педагогов с семьями детей

Перспективный план проведения консультаций с родителями.

Месяц	2 мл., средняя группы	Форма проведения
--------------	------------------------------	-------------------------

сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Месяц	Старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Месяц	Подготовительная к школе группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация

декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

2.4. Система контроля образовательных результатов и уровня индивидуального развития детей с последующей и коррекцией действий педагогов и родителей

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Протокол обследования навыков плавания.

Вторая младшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)

Средняя группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различными положениями рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на грудях с доской (поперёк)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя

Старшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«Звезда», «поплавок» в комбинации	Скольжение на грудях без доски (2 - 4м)	Плавание на грудях с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

Подготовительная группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплывание	«Звезда», «поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократный	Скольжение на грудях и спине без	Погружение в воду с задержкой	Плавание на грудях и спине с работой	Свободное плавание в полной

		нятий	ие, поднырив ание, преодоле ние препятств ий	ации	атно	предмет а (4м)	дыхани я (8- 15с)	й ног, руки стрело чкой	координ ации

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 педагога.

-Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Перспективный план индивидуальной работы с детьми подготовительной к школе группы.

Навыки, требующие дополнительной работы	Упражнения
1. Скольжение на груди, спине.	1.1. Скольжение на спине с помощью педагога, вспомогательных снарядов 1.2. Использование разных отталкиваний: от дна, одной ногой от бортика, двумя ногами
2. Работа ногами, как при плавании способом «кроль».	2.1. Движение ногами в воде, опираясь на руки 2.2. Движения ногами, лёжа на груди с опорой 2.3. Движения ногами в скольжении на груди
3. Работа руками, как при плавании способом «кроль»	3.1. Движения руками на суше в сочетании с дыханием 3.2. Движения руками в воде в опорных

	положениях в сочетании с дыханием
--	-----------------------------------

Перспективный план индивидуальной работы с детьми старшей группы.

Навыки, требующие дополнительной работы	Упражнения
1. Выдох в воду 2. Лежание на воде. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой 3. Выдох в воду	1.1. Выдох на воду 1.2. Погружение в воду с головой. 2.1. Лежание на воде с поддержкой преподавателя 2.2. Погружение в воду с головой, с отрыванием ног от дна 3.1. Выход в воду

Перспективный план индивидуальной работы с детьми средней группы.

Навыки, требующие дополнительной работы	Упражнения
1. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой 2. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами. 3. Выдох в воду	1.1. Погружение в воду с опорой 1.2. Приседания в воде 1.3. Ходьба по дну руками вперёд и назад 2.1. Погружение в воду без опоры 3.1. Выдох на воду 3.2. Погружение в воду с головой.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Вторая младшая	2(3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	От 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	От 30 до 35	От 50 до 60

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

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	26	15мин	1ч	34 ч
Средняя	1	26	20мин	1ч20мин	43ч
Старшая	1	26	25мин	1ч40мин	52ч

Подготовительная	1	26	30мин	2ч	60ч

План спортивных развлечений и праздников.

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Перспективный план развлечений и праздников для детей младших групп

Месяц	Название
октябрь	В гостях у Нептуна
ноябрь	Праздник мыльных пузырей
декабрь	Амурская сказка
январь	Морское веселье на воде
февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
март	Спасём Айболита
апрель	Встреча с Неумейкой

Перспективный план развлечений и праздников для детей старших групп

Месяц	Название
октябрь	День Нептуна
ноябрь	В гостях у черепахи Тортилы
декабрь	В поисках новогодней ёлочки
январь	Праздник Нептуна
февраль	Ратный праздник
март	Происшествие на болоте

апрель	Состязание индейских племён
--------	-----------------------------

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей 2 мл. гр.

Месяц	Содержание программы
октябрь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 2. Ознакомить детей со свойствами воды 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании
ноябрь	1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя
декабрь	1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
январь	1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях
февраль	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду
март	1. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги
апрель	1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги

Задачи обучения плаванию во II младшей группе.

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полу приседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей в средней группе

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	1.Беседа с детьми о пользе плавания 2.Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	1.Беседа о свойствах воды 2.Знакомство с правилами поведения на воде 3.Создать представление о движениях в воде, о плавании	1.Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
Ноябрь	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2.Приступить к упражнениям на погружение лица в	1.Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2.Приступить к упражнениям на	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2.Продолжать	1.Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2.Учить передвигаться в

	воду	погружение лица в воду	упражнять в погружении лица в воду	таком положении (глубина воды по колено)
Декабрь	1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2.Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2.Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2.Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	1.Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках
Январь			1.Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2.Приучать передвигаться организованно	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде
Февраль	1.Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3.Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1.Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2.Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1.Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2.Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1.Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2.Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
Март	1.Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2.Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1.Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3.Воспитывать самостоятельность	1.Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2.Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3.Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1.Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2.Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
Апрель	1.Закреплять умение делать вдох-выдох в воду	1.Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох	1.Продолжать упражнять в выполнении разных	1.Закреплять навык погружения в

	2.Приучать делать энергичные движения руками в воде	в воду 2.Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	воду с головой с задержкой дыхания 2.Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу
--	---	--	--	---

Задачи обучения плаванию в средней группе.

Воспитание гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полу приседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочередно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полу приседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим

погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей в старшей группе

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь			1.Беседа о правилах поведения в бассейне 2.Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	1.Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3.Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
Ноябрь	1.Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2.Упражнять в умении выполнять выдох в воду	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2.Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1.Продолжать учить детей делать выдох в воду 2.Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох
Декабрь	1.Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2.Упражнять в умении лежать на воде	1.Учить детей лежать на поверхности воды 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость	1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Познакомить с движениями ног в воде	1. Учить работать ногами, как при плавании кролем 2.Отрабатывать согласованность действий
Январь			1. Учить детей выполнять скольжение	1.Продолжать учить скольжению на груди

			2.Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду	2.Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
Февраль	1.Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди	1.Учить детей всплывать и лежать на спине 2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем	1.Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2.Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль	1.Формировать навыки лежания на спине 2.Воспитывать смелость
Март	1.Учить скользить на спине 2.Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине	1.Упражнять детей в скольжении 2.Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении	1.Формировать умение скользить на спине 2.Воспитывать самостоятельность, смелость	1.Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с доской в руках
Апрель	1.Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2.Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками	1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2.Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2.Упражнять в скольжении на спине	1.Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом

Задачи обучения плаванию детей старшей группы.

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с

доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании

способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей в подготовительной группе

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь			1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох
Ноябрь	1.Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2.Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1.Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2.Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2.Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1.Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2.Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
Декабрь	1.Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2.Побуждать плавать на груди и спине	1.Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2.Учить выполнять гребковые движения руками попеременно	1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2.Совершенствовать умение скользить на спине	1.Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2.Упражнять в выполнении старта в воду
Январь			1.Развивать умение ориентироваться в	1.Учить согласовывать

			глубокой воде 2.Совершенствоват ь умение выполнять скольжение на груди и на спине	дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2.Совершенствоват ь движения ногами в положении на груди и на спине
Февраль	1.Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2.Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3.Воспитывать выдержку	1.Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль 2.Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3.Развивать выносливость	1.Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2.Упражнять в скольжении	1.Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2.Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе
Март	1.Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2.Совершенствова ть умение правильно выполнять гребковые движения руками 3.Воспитывать настойчивость	1.Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2.Упражнять в прыжках с нырянием	1.Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2.Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием	1.Закреплять умение ритмично дышать 2.Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3.Воспитывать желание выполнять упражнения правильно
Апрель	1.Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием 2.Упражнять в скольжении на груди и на спине 3.Воспитывать ловкость	1.Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2.Упражнять в нырянии 3.Закреплять правила поведения в воде	1.Совершенствоват ь умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2.Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	Диагностика плавательных умений 1.Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2.Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений

Задачи обучения плаванию детей подготовительной к школе группы.

Гигиеническое воспитание: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь

мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правя (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

3. Организационный раздел

3.1. Учебно-тематический план 1год обучения (младшая группа)

№	Тема	Кол-во часов	Примечание изменения
	Техника безопасности.	2	
1	правила поведения в бассейне		
2	экскурсия в бассейн		
3	посещение занятий старших групп.		
	Теория	6	
1	беседы		
2	рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, фотографий		
3	просмотр мультфильмов		
	Практика.	28	
1	Спуск в бассейн с поддержкой и без.		
2	Различные способы передвижения		
3	Действия с предметами		
4	Игры на освоение передвижений в воде		
5	Игры для ознакомления со свойствами воды		
	Итого:	36	

Учебно-тематический план 2год обучения (средняя группа)

№	Тема	Кол-во часов	Примечание изменения
	Техника безопасности.	2	Сентябрь (до начала занятий)
1	правила поведения в бассейне		
2	экскурсия в бассейн		
3	посещение занятий старших групп.		
	Теория	4	
4	беседы		

5	рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, фотографий		
6	просмотр мультфильмов		
	Практика	30	
7	Спуск в бассейн		
8	Различные способы передвижения		
9	Действия с предметами		
10	Погружения под воду		
11	Упражнения на дыхание в воде:		
12	Движения ног кролем на груди и спине		
13	Игры на освоение передвижений в воде		
14	Скольжение по воде с предметами		
	Итого:	36	

Учебно-тематический план: 3год обучения (старшая группа)

№	Тема	Кол-во часов	Примечание изменения
	Техника безопасности.	1	
1	правила поведения в бассейне		
	Теория.	3	
2	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавания		
3	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта		
	Практика	32	
4	Спуск в воду с погружением,		
5	Различные способы передвижения		
6	Упражнения на дыхание в воде		
7	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком		
8	Скольжение на груди		

9	Скольжение на спине		
10	Движения ног кролем		
11	Плавание кролем на груди и спине при помощи ног		
12	Игры со скольжением и плаванием		
13	Игры с элементами водных видов спорта		
	Итого:	36	

Учебно-тематический план: 4год обучения (подготовительная группа)

№	Тема	Кол-во часов	Примечание изменения
	Техника безопасности.	1	
1	Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах		
	Теория.	3	
1	Закрепление знаний об оздоровительные и прикладные плавания		
2	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта, посещение соревнований по плаванию		
	Практика.	32	
1	Различные способы передвижения		
2	Упражнения на дыхание в воде		
3	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком		
4	Погружение под воду		
5	Открывание глаз в воде		
6	Скольжение		
7	Облегченные стили плавания		

8	Плавание кролем на груди и спине		
9	Игры с элементами водных видов спорта		
10	Тестирование (контрольное упражнение).		
11	Праздник на воде		
	Итого:	36	

3.2. Особенности организации предметно – пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Предметно-развивающая среда должна быть содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники;

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

3.3. Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2(3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	от 30 до 35	от 50 до 60

Щадящий режим.

В детском саду созданы специфические условия: имеется физкультурный зал, бассейн со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием изготовленным руками педагогов и родителей. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников. В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок. Дети, перенесённые заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечнососудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от двигательной активности. Для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после занятия, сокращённое время для свободного плавания, ограниченные нагрузки с учётом заболевания. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, педагогами дополнительного образования в работе с детьми. Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна,

ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног. Это благотворно сказывается на самочувствии детей.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Первая младшая	+ 30... +32 0С	+26... +28 0С	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +290С	+24... +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Режим дня (холодный период времени)

Режимные моменты	Подготовительная гр.	Старшая гр.	Средняя гр.	2-я мл..гр.	1-я мл гр.
Самостоятельная, совместная	8.00-8.30	7.00- 8.25	7.00- 8.20	8.00-8.15	8.00-8.05

деятельность (игры, личная гигиена, зарядка)					
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50	8.25 – 8.45	8.20 – 8.40	8.15 – 8.40	8.05 – 8.25
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.45 - 9.00	8.40 - 9.00	8.40-9.00	8.25-9.00
Организованная деятельность (Ясли по подгруппам)	9.00-11.05	9.00-10.45	9.00-10.10	9.00-9.45	9.00-9.10 9.20-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	11.05 -12.15	10.45- 12.05	10.10-11.50	9.45-11.10	9.30-10.50
Возвращение с прогулки	12.15-12.30	12.05-12.20	11.50-12.05	11.10-11.25	10.50-11.10
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00	12.20- 12.50	12.05- 12.35	11.25-11.55	11.10-11.40
Подготовка к дневному сну, сон	13.00 – 15.00	13.00-15.00	12.50-15.00	12.05-15.00	11.55-15.00
Самостоятельная деятельность (гимнастика после сна, личная гигиена)	15.00-15.35	15.00-15.30	15.00-15.25	15.00-15.20	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.35- 15.45	15.30-15.40	15.25-15.35	15.20-15.40	15.10-15.25
Организованная деятельность (ясли по подгруппам)	-	-	-	15.40-15.55	15.40-15.50 16.00-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры на воздухе	15.45 -17.50	15.40-17.40	16.00-17.25	16.00-17.10	16.10-17.10
Возвращение с прогулки	17.50-18.00	17.40-18.00	17.25-17.55	17.10-17.35	17.10-17.20

Режим дня в летний оздоровительный период.

Режимные моменты	Подготовительная гр.	Старшая гр.	Средняя гр.	2-я мл.гр.	1-я мл. гр.
-------------------------	-----------------------------	--------------------	--------------------	-------------------	--------------------

Самостоятельная, совместная деятельность (игры, личная гигиена, зарядка)	8.00-8.40	8.00- 8.30	8.00- 8.20	8.00-8.10	8.00-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 –8.50	8.30 – 8.45	8.20 – 8.40	8.10 – 8.40	8.05 – 8.25
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.45 - 9.00	8.40 - 9.00	8.40-9.00	8.25-9.00
Организованная деятельность (на воздухе)	9.00-9.30	9.00-9.25	9.00-9.20	9.00-9.15	-
Прогулка	9.30 -12.30	9.25 -12.20	9.20-12.05	9.15-11.25	9.00-11.10
Подготовка к обеду, обед	12.30 –13.00	12.20- 12.50	12.05- 12.35	11.25-11.55	11.10-11.40
Подготовка к дневному сну, сон	13.00 –15.30	13.00-15.30	12.50-15.30	12.05-15.30	11.55-15.30
Самостоятельная деятельность (гимнастика после сна, личная гигиена)	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40- 15.50	15.40-15.50	15.40-15.50	15.40-15.50	15.40-15.55
Организованная деятельность (на воздухе)	-	-	-	-	16.00 – 16.10
Прогулка, игры на воздухе	15.50 -18.00	15.50-18.00	15.50-17.55	15.50-17.35	16.10-17.20
Самостоятельная деятельность на прогулке	17.30-18.00	17.20-18.00	17.15-18.00	17.00-18.00	18.00-18.00

3.4. Перечень учебно - методических пособий, в том числе ЭОР, используемых для реализации рабочей программы

Задачи данной области		Название программы, методического пособия.	Дидактическое обеспечение.
3-4 года	<p>.Адаптировать детей к водному пространству:</p> <ul style="list-style-type: none"> -познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); -учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; -учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью 	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2014г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <p>-Е.К.Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</p> <p>-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>М.Рыбак "Раз, два, три, плыви" Москва, Обруч, 2010г.</p> <p>-М.Рыбак "Плавай, как мы" Москва, Обруч, 2014г.</p> <p>-Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская -«Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова . Издательство «Детство – пресс», 2022г.</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> -иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; -подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; -тематические альбомы; -дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни.
4-5 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1.Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания; 2.Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине; 3.Учить плавать при 	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2014г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура».</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> -иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся

	<p>помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.</p> <p>3. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.</p> <p>- Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения;</p> <p>- развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;</p> <p>- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах;</p> <p>- способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем;</p> <p>- укреплять мышечный корсет ребёнка;</p> <p>- активизировать работу вестибулярного аппарата.</p> <p>- формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).</p>	<p>Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <p>- Е.К.Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП, 2003</p> <p>- Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- М.Рыбак "Раз, два, три, плыви" Москва, Обруч, 2010г.</p> <p>- М.Рыбак "Плавай, как мы" Москва, Обруч, 2014г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва, 1993</p> <p>Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова . Издательство «Детство – пресс», 2022г.</p>	<p>плаванием;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>- фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>- схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;</p> <p>- картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;</p> <p>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;</p> <p>- игры по теме «Познай себя»;</p> <p>- дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>- наборы картин по здоровому образу жизни.</p>
5-6	1.Продолжать учить	-Примерная основная	Уголок физической

лет	<p>скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства);</p> <p>2.Учить выполнять многократные выдохи в воду.</p> <p>3.Учить согласовывать движения ног с дыханием.</p> <p>4.Воспитывать чувство коллективизма.</p> <p>-Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациями, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д.</p> <p>-формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур</p> <p>-способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;</p> <p>-развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного</p>	<p>общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2014г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <p>-Е.К.Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</p> <p>-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- М.Рыбак "Раз, два, три, плыви" Москва, Обруч, 2010г.</p> <p>-М.Рыбак "Плавай, как мы" Москва, Обруч, 2014г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская -«Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p> <p>Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова . Издательство «Детство – пресс», 2022г.</p>	<p>культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>-иллюстрации о спорте;</p> <p>-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</p> <p>-подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>-тематические альбомы;</p> <p>-схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>-тематические альбомы -картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;</p> <p>-иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма,</p> <p>- игры по теме «Познай себя».</p>
-----	---	---	---

	<p>самочувствия, недомогания;</p> <p>-развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;</p> <p>-обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>		
6-7 лет	<p>1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.</p> <p>2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.</p> <p>3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.</p> <p>-Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию;</p> <p>-совершенствовать опорно–двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма;</p> <p>-воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;</p> <p>-обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего;</p> <p>-обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать,</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2014г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31 -Е.К.Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003 -Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- М.Рыбак "Раз, два, три, плыви" Москва, Обруч, 2010г.</p> <p>-М.Рыбак "Плавай, как мы" Москва, Обруч, 2014г</p> <p>-Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская -«Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p> <p>Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова . Издательство «Детство – пресс», 2022г.</p>	<p>Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>-иллюстрации о спорте;</p> <p>-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</p> <p>-подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>-тематические альбомы;</p> <p>-схемы выполнения различных видов движений по плаванию.</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</p> <p>-иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием</p>

	<p>укрепить и сохранить здоровье.</p> <p>-воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.</p> <p>-обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>		<p>-игры по теме «Познай себя».</p>
--	---	--	-------------------------------------

4. Список литературы, используемой для разработки рабочей программы

1. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
3. Булгакова Н.Ж..Познакомьтесь –плавание. М., 2002.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
5. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
6. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
7. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
8. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб, 2001.
9. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
10. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
11. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
12. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
13. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
14. Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
15. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб, 2006.
16. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 .
18. Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
19. ПищиковаН.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания,
- 20.. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Творческий мир, М.,2012.
21. Петрова Н.А., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Изд-во ФАИР, М., 2008.

5. Приложения