

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад №5
(МБДОУ г. Иркутска детский сад №5)

664058, г. Иркутск, ул. Сосновая, 23/1, тел.: 8 (3952) 48-58-05, e-mail: dsad5irk@mail.ru



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ г. Иркутска
детского сада № 5
_____ Н. П. Анедченко

Рабочая программа по плаванию для детей 3-7 лет

**Программа разработана инструктором
По физической культуре
Ямпольская П.Л.**

Пояснительная записка.

Рабочая программа по разделу «Обучение детей плаванию» для детей всех возрастных групп составлена на основе программ «Обучение плаванию в детском саду»

Цель программы - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Принципы обучения.

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

- *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде

уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДОУ (3-7лет).

Программа включает в себя: для младшего возраста 33 занятия, для среднего возраста 33 занятия, для групп ТНР и ЗПР 33 занятия, для старшего возраста 33 занятия и 33 занятия для подготовительной группы (занятия проводятся 1 раза в неделю).

Продолжительность занятий

Во 2 младшей группе	В средней группе	В старшей группе	В подготовительной группе	В группе ТНР	В группе ЗПР
15-20мин	20-25мин	25-30мин	30-35мин	25-30 мин	15 мин

Сроки реализации: Программа рассчитана на 4 года.

Форма проведения занятий.

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-15 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую

подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

Мониторинг.

2-ая младшая группа

№	Ф.И.	Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки)	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой

Высокий уровень - 3-4 теста

Средний уровень - 2 теста

Низкий уровень – 1 тест

Средняя группа

№	Ф.И.	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна бассейна	Звезда на груди и спине

Высокий уровень - 5 тестов

Средний уровень – 3-4 теста

Низкий уровень – 1-2теста

Старшая группа

№	Ф.И.	Доставание игрушек со дна бассейна	Звезда на груди	Звезда на спине	Поплавок	Скольжение на груди с работой ног	Скольжение на спине с работой ног

Высокий уровень - 6 тестов

Средний уровень – 4-5тестов

Низкий уровень – 1-3теста

Подготовительная к школе группа

№	Ф.И	Поплавок	Звезда на груди	Звезда на спине	Скольжение на груди с работой ног	Скольжение на спине с работой ног	Кроль на груди	Кроль на спине

Высокий уровень – 6-7 тестов

Средний уровень – 4-5 тестов

Низкий уровень – 2-3 теста

№	группы	Цель и задачи программы	К концу года ребенок знает, умеет
1.	вторая младшая (3-4 лет)	<p>Цель: формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать уменьшению периода адаптации к воде; - обучить опусканию лица в воду; - обучить различным видам передвижения в воде; - способствовать формированию навыков личной гигиены; - способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность). 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами; - уметь опускать лицо в воду; - уметь делать выдох в воду; - погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.
2.	средняя (4-5 лет)	<p>Цель: формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить выполнению лежания на 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд; - уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо; - уметь выполнять движения

		<p>грудь и на спине;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо); - обучить умению открывать глаза в воде; - обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; - содействовать формированию правильной осанки; - способствовать воспитанию смелости и решительности. 	<p>ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой).</p>
3.	старшая (5-6 лет)	<p>Цель: формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию .</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить выполнению многократных выдохов в воду; - обучить скольжению на груди и на спине; - совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; - обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами; - способствовать формированию правильной осанки; - содействовать развитию координационных способностей. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять многократные выдохи в воду - 3-4 раза подряд; - уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании; - облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды); - уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине 7-9 метров.
4.	подготовительная к школе	<p>Цель: формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.</p> <p>Задачи:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд; - уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров;

	(6-7 лет)	<ul style="list-style-type: none"> - обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине; - совершенствовать технику плавания выбранным способом; - способствовать закаливанию организма детей; - содействовать формированию правильной осанки; - способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь проныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-2 метра.
--	-----------	--	---

№ п/п	Группы	Количество НОД неделя/месяц		Общее кол-во НОД в год
1	Вторая младшая группа № 5	1	4	33
2	Вторая младшая группа № 12	1	4	33
3	Средняя группа № 16	1	4	33
4	Средняя группа № 15	1	4	33
5	Разновозрастная группа № 14	1	4	33
6	ТНР № 9	1	4	33
7	ТНР № 13	1	4	33
8	ЗПР № 8	1	4	33
9	ЗПР № 1	1	4	33
10	Старшая группа № 7	1	4	33
11	Старшая группа № 10	1	4	33
12	Подготовительная группа № 4	1	4	33
13	Подготовительная группа № 3	1	4	33
14	Подготовительная к школе	1	4	33

	группа № 15			
15	Подготовительная к школе группа № 11	1	4	33

Занятия проводятся по подгруппам по 10 человек,

В работе используются разные методы: **наглядные, словесные, практические, игровые.**

Наглядные методы: учебные и наглядные пособия, фото и видеоматериалы.

Словесные методы: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Практические методы: упражнения, соревнования, игры.

Перспективное планирование

II младшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно ходьба и бег вдоль бассейна с опорой Приседать – выпрыгивать поливать воду на руки, плечи, лицо упражнение «Мешать воду носом» свободные игры с передвижением Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег в разных направлениях без опоры игра «Мячики» умыться, опуская нос в воду игра «Хоровод» игра «Принеси игрушку» Индивидуальная работа</p>	<p>Входить в воду осторожно прыгать с продвижением вперед вдоль бортика брызгать воду в лицо приседать, окунувшись до носа передвигаться от бортика к бортику игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа</p>	<p>Соблюдать правила при входе в воду прыгать с продвижением в разных направлениях упражнение «Помешать воду носом» игра «Лодочки плывут» передвигаться то медленно, то быстро по команде свободное плавание Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно ходьба и бег в разные стороны поочередное приседание в парах лежание с упором о дно на прямых руках поднимание ног назад с опорой свободное передвижение с игрушками Индивидуальная работа</p>	<p>Игра «Найди себе пару» передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики» упражнение «Насос» игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа</p>	<p>Входить в воду самостоятельно ходьба и бег парами в указанном направлении работа ног вверх – вниз прыжки из воды «Кто выше» игра «Карусели» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег парами в разных направлениях движение ног, имитируя кроль на груди погружение с головой в воду игра «Бегом за мячом» Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Войти в воду и окунуться ходьба, разгребая воду руками приседая до подбородка выход в воду прыжки из воды, опираясь руками о воду</p>	<p>Окунуться в воду самостоятельно упражнение «Лодочки плывут» упражнение «Остуди чай» приседать и выпрыгивать из воды игры с плавающими</p>	<p>Бег вдоль бортика, разгребая воду пучками прыгать вперед – игра «Воробышки» дуть в воду – «Круги и воронка» работа ног как кролем на спине игра «Кораблики» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук окунуться в воду с головой дуть на воду – «Остуди чай» игра «Фонтанчик» погружение по сигналу</p>

	игра «Карусель» Индивидуальная работа	игрушками Индивидуальная работа		преподавателя Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Окунаться самостоятельно перебежки на другую сторону игра «Волны на море» погружаться в воду парами игра «У кого больше пузырей» свободная игра с большим мячом Индивидуальная работа	Вход в воду самостоятельно хлопки по воде, двигая ладони по разному игра «Насос» выходи на воду игра «Найди свой домик» Индивидуальная работа	Различная ходьба в воде бег за игрушками дуть на игрушки игра «Спрячемся под воду» попытаться сделать выдох в воду Индивидуальная работа	Ходьба, наклонившись вперед -«Ледокол» бег за игрушками с опорой руками о воду дуть на игрушки с продвижением вперед погружаться в воду в хороводе игра «Переправа» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Войти в воду самостоятельно выпрыгивать из воды с опорой погружение в воду с головой движения руками влево - вправо вдох, выдох в воду игра «Карусели» Индивидуальная работа	Произвольно плавать и играть прыжки с опорой упражнение «Полоскание белья» упражнение «Пузыри» игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно ходьба по бассейну в разных направлениях отплывать от бортика подальше брызгать на себя и на товарищей присесть, погружаясь в воду с головой подпрыгнуть и упасть в воду игра «Кто выше» Индивидуальная работа	Самостоятельно входить в воду упражнение «Лодочки плывут» хлопки по воде - «Сделаем дождик» упражнение «Спрячемся под воду» догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место свободные игры Индивидуальная работа
МАРТ	Окунаться и брызгаться самостоятельно ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена передвижение парами упражнение «Насос» свободные игры с игрушками Индивидуальная	Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками упражнение «Найди себе пару» игра «Какая пара переправится быстрее» играть с игрушками парами Индивидуальная работа	Смело входить в воду ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед погружение в воду до глаз, с головой присесть, обхватив колени игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа	Ходьба и бег поперек бассейна упражнение «Ледокол» упражнение на дыхание «У кого больше пузырей» присесть, обхватив колени произвольные действия в воде Индивидуальная работа

	работа			
АПРЕЛЬ	Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно прыжки вверх без опоры всплывать и лежать на воде упражнение на дыхание игра «Переправа» Индивидуальная работа	Смело входить в воду упражнение «Кто выше» пытаться выполнять «звездочку» ходьба и бег с отгребанием воды руками назад приносить игрушки по команде Индивидуальная работа	Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку пытаться выполнить упражнение «Поплавок», «Медуза» смотреть воду на себя и предметы упражнение «Поймай рыбку» свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться, делая выдох в воду ходьба и бег, держась за игрушку лежание на воде, держась за игрушку игра «Пузыри», «Ледокол» Индивидуальная работа
МАЙ	Присесть, погружаясь с головой с выдохом поднимать игрушки со дна бассейна ходьба и бег с упором руками об воду лежание на груди с опорой игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа	Окунаться с выходом в воду открывание глаз в воде упражнение «Лодочки плывут» пытаться скользить с помощью игра «Карусели» Индивидуальная работа	Вход в воду смело открывание глаз в воде выдохи в воду с опорой скольжение на груди упражнение «Поплавок» лежание на спине с помощью свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно игра «Достань игрушку» погружение с головой с выходом упражнение «Поплавок», «Медуза» выдохи в воду игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа

Средняя группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТЯБРЬ	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в одном направлении окунаться стоя в кругу игра «Невод» Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях выпрыгивать из воды игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой ходьба и бег, останавливаясь по сигналу прыжки с продвижением вперед- «Воробышки» игра Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой, задержав дыхание ходьба и бег, меняя направление игра «Покажи пятки» игра «Карусель» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Ходить от бортика к бортику	Ходьба и бег, помогая руками подпрыгивать	Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед бег, падая в воду по	Ходьба по бассейну «Покатай лодочку» падать в воду руки

	присесть в воду с опорой игра «Мы веселые ребята» лежание на груди с опорой, ноги вперед самостоятельные игры с игрушками Индивидуальная работа	отталкиваясь руками «кто выше» лежание на спине с опорой игра «Невод» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	сигналу погружение в воду «Насос» игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	вперед погружение в воду до глаз игра «Карусель» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Бег «Лошадки» по бассейну погружение с головой с опорой выдох в воду с пузырями открывание глаз лежание на груди с упором на руки, двигая ногами игра «Карусели», «Бегом за мячом» Индивидуальная работа	Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку хлопки по воде движение рук в воде вправо-влево присесть, обхватив колени проходить в обруч, окунаясь лежание на груди с опорой игра «Медвежонок Умка и рыбки» Индивидуальная работа	Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук приседа, выдох в воду движение ног с опорой ходьба на руках с движением ног прыжки от бортика к бортику подпрыгивание в обруч игра «Жучок – паучок» Индивидуальная работа	Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук упражнение «Кто быстрее» подпрыгивание в обруч приседа выдох в воду свободные передвижения по бассейну Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Погружение с головой с выдохом ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом пытаться делать «поплавок» лежание на груди с работой ног с опорой упражнение «Буксир» игра «Караси и щука» Индивидуальная работа	Падать в воду с разбега пытаться скользить упражнение «Насос» игра «На буксире» с движением ног открывание глаз в воде выдох в воду игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Ходьба спиной вперед упражнение «Полоскание белья» погружение в воду с выдохом скольжение на груди попеременные движения ног с опорой пытаться скользить на спине игра «Хоровод» Индивидуальная работа	Ходьба и бег по бассейну разными способами выдох в воду упражнение «Стрела» движение ног с опорой погружение в воду с головой свободные игры с мячом Индивидуальная работа

ФЕВРАЛЬ	Самостоятельно окунаться бег и ходьба в разных направлениях по сигналу упражнение «Медуза» упражнение «Звезда» упражнение «Поплавок» лежание на груди скольжение с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Упражнение за задержку дыхания с опорой погружение с головой, с выдохом лежание на груди разными способами лежание на спине скольжение на груди игра «Оса» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	Бег парами упражнение «Насос» работа ног с опорой лежание на спине выдохи в воду скольжение на груди с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Ходьба и бег парами в разных направлениях работа ног с опорой лежание на спине упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» самостоятельное плавание с игрушками Индивидуальная работа
МАРТ	Падать в воду по сигналу упражнение на лежание по сигналу скольжение на груди с выдохом работа ног с опорой в кругу выдохи в воду игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Падать в воду самостоятельно погружение в воду с головой работа ног с опорой бег парами скольжение на груди скольжение на спине игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Открывание глаз в парах бег, догоняя свою пару скольжение с игрушкой на груди скольжение на груди с выдохом в воду игра «Винт», «Водолаз» Индивидуальная работа	Бег с самостоятельным падением в воду скольжение на груди скольжением на спине игра «Щука» свободное плавание Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Окунаться с головой бег за игрушкой дуть на игрушку выдохи в воду скольжение на груди с предметом с работой ног выпрыгивать из воды гребки руками, стоя на дне игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Произвольно окунаться выдохи в воду с поворотом головы согласование работы ног с дыханием на груди скольжение на спине гребки руками стоя игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Подпрыгивание в обруч лежание на груди с опорой движения ног с выдохом садиться на дно плавание на груди с движением ног Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди движение ног в кроле выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди с работой ног игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа
	Всплывание и лежание на воде	Скольжение на груди с работой ног	Плавание на груди с работой ног с опорой	Скольжение на груди и на спине с

МАЙ	по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы» Индивидуальная работа	подпрыгивание под обруч поднимание предметов со дна свободные игры с мячом Индивидуальная работа	плавание на спине с работой ног с опорой скольжение на груди с гребковыми движениями рук свободные игры Индивидуальная работа	гребковыми движениями рук выдохи в воду с поворотом головы свободное плавание Индивидуальная работа
-----	---	---	--	--

Старшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Ходьба парами, группой, держась за руки упражнение «Полоскание белья» умыться, полить воду на лицо погружаться до подбородка игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа	Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину упражнение «Волны на море» поливать воду на голову погружаться до уровня носа игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа	Вбежать в воду, окунувшись ходьба спиной вперед прыжки из воды передвигаться по дну различными способами упражнение «Нос утонул» игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Вбегать в воду, падая на нее передвижение по дну назад класть лицо в воду в ладоши брызгать друг друга движения ног кроль на груди игра «Волны на море» Индивидуальная работа	Падать на воду передвижение по дну боком класть лицо в воду, задержав дыхание ходить парами движение ног кроль на груди игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики» выдох в воду по сигналу работа ног на спине упор о дно бассейна упражнение «Остуди чай» игра «Бегом за мячом», «Коробочка» Индивидуальная работа	Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание движения ног с опорой погружение с головой игра «Карасик и щука» свободное купание Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Вход парами погружение в воду с выдохом парами погружение с открыванием	Самостоятельно входить в воду упражнение «Насос» упражнение «Достань игрушку» лежание на груди с	Вбегать и окунаться выдохи в воду с погружением парами движения ног с опорой поиск предметов в воде, открывая глаза	Окунаться самостоятельно упражнение «Насос» с поворотом головы работа ног с опорой

	глаз движение ног с опорой упражнение «У кого больше пузырей» игра «Переправа» Индивидуальная работа	выдохом выдохи в воду игра «Байдарки», «Хоровод» Индивидуальная работа	игра «Покажи пятки», «Невод» Индивидуальная работа	и без подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели» Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Прыжки с продвижением вперед работа ног без опоры на спине выдохи в воду при погружении и лежании на груди игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа	Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» погружение с головой с выдохом присесть с выдохом в воду ходьба на руках игра «Тюлени», «На буксире» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Присесть, погружаясь в воду стоя, движения руками «Мельница» выполнять движения ног с помощью упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» игра «Невод» Индивидуальная работа	Выдохи в воду, присесть упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» лежание на спине движения гребковые руками на спине игра «Кто как плавает» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» упражнение «Звезда» лежание на спине скольжение на груди скольжение на спине игра «Охотники и утка» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди свободное плавание Индивидуальная работа
МАРТ	Скольжение на груди скольжение на спине выдохи в воду сочетать движения ног с дыханием игра «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием игра «Удочка», «Пятнашки» Индивидуальная работа	Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа рук кролем игра «Качели», «Торпеда» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой выдохи в воду скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием Свободное плавание Индивидуальная работа
	Скольжение на	Плавание на груди и	Стоя, работа рук на	Плавание с

АПРЕЛЬ	грудь с выдохом скольжение на спине с движениями ног выдох в воду плавание на груди в координации дыхания игра «Хоровод», «Морской бой» Индивидуальная работа	на спине при помощи ног с опорой скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук игра «Щука» Индивидуальная работа	грудь, на спине плавание с задержкой дыхания скольжение на груди и на спине с движениями рук игра «Пятнашки» Индивидуальная работа	задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине выдох в воду игра «Кто кого?» Индивидуальная работа
МАЙ	Скольжение на груди с постепенным выдохом скольжение на спине с движениями ног выдох в воду игра «Винт», «Кувырок в воде» Индивидуальная работа	Плавать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания игра «Невод», «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине на дальность свободное плавание Индивидуальная работа	Свободное плавание игры по выбору Индивидуальная работа

Подготовительная группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика (страховка) игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине с различным положением рук скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»
НОЯБРЬ	Скольжение на груди работа ногами на груди и спине у бортика упражнение на дыхание прыжки в воду с бортика	Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа	Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа

	игра «Волны на море»			работа
ДЕКАБРЬ	Работа ног на спине с опорой и без упражнение на дыхание спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа	Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры плавание на спине, координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Упражнение «Медуза» упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения упражнение на дыхание игра «Коробочка»	Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение на дыхание свободное плавание	Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и без скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа
МАРТ	Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Водное поле»	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног свободное плавание Индивидуальная работа	Обучение игры «Водное поле» свободные передвижения Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду	Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные	Плавание на груди в координации упражнение на

	упражнение на дыхание игра «Водолазы»	дыхание игра «Мы ребята смелые»	передвижения в воде Индивидуальная работа	дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»
МАЙ	Плавание на спине в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра Водное поло»	Упражнение на дыхание прыжки в воду плавание, координируя движения свободное плавание	Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	Свободные игры по выбору Индивидуальная работа

1 год обучения - 2 младшая группа (3-4 года)

Задачи:

-

- 1) Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
- 2) Обучить опусканию лица в воду.
- 3) Обучить различным видам передвижения в воде.
- 4) Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- 5) Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

Ожидаемый результат:

- 1) Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
- 2) Уметь опускать лицо в воду.
- 3) Уметь делать выдох в воду.
- 4) Погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

2 год обучения - средняя группа (4-5 лет)

Задачи:

- 1) обучить выполнению лежания на груди и на спине
- 2) обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо)
- 3) обучить умению открывать глаза в воде
- 4) обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине
- 5) содействовать формированию правильной осанки

б) способствовать воспитанию смелости и решительности

Ожидаемый результат:

- 1) уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд
- 2) уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо
- 3) уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой)

3 год обучения - старшая группа (5-6 лет)

-

Задачи:

- 1) обучить выполнению многократных выдохов в воду
- 2) обучить скольжению на груди и на спине
- 3) совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине
- 4) обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами
- 5) способствовать формированию правильной осанки
- 6) содействовать развитию координационных способностей

Ожидаемый результат:

- 1) уметь выполнять многократные выдохи в воду - 3-4 раза подряд
- 2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды)
- 3) уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине 7 метров

4 год обучения - подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи:

- 1) Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине.
- 2) Совершенствовать технику плавания выбранным способом.
- 3) Способствовать закаливанию организма детей.
- 4) Содействовать формированию правильной осанки.
- 5) Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

Ожидаемый результат:

- 1) Уметь выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд.
- 2) Уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров.
- 3) Уметь проныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-2 метра.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- 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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)
Вторая младшая	+ 30... +320С	+26... +280С
Средняя группа	+ 28... +290С	+24... +280С
Старшая группа	+ 27... +280С	+24... +280С
Подготовительная группа	+ 27... +280С	+24... +280С