

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 15 «Казачок»

---

МБДОУ детский сад №15 «Казачок»  
ИНН 2632003000 КПП 263201001 ОГРН 11552651005506  
357500, Ставропольский край, г. Пятигорск, пос. Свободы, ул. Петра Первого, 13  
Тел. 38-78-81 эл. почта [dou15-pyat@yandex.ru](mailto:dou15-pyat@yandex.ru)

Принято:  
Педагогическим советом  
МБДОУ №15 «Казачок»  
Протокол №6 от 30.08.2024.

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Заведующий  
МБДОУ №15 «Казачок»  
Г.А. Самусева  
Приказ №90 от 30.08.2024.

**Программа платного кружка  
по обучению детей плаванию  
«Осьминожка»  
(для детей 3-7 лет)  
Срок реализации программы – 4 года.**

Составитель:  
Инструктор по плаванию  
МБДОУ №15 «Казачок»  
Таисия Владимировна Улаева

г. Пятигорск 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
1.1.Цели и задачи по реализации программы.....	3
1.2.Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей.....	6
2.Содержание рабочей программы. ....	8
2.1. Организационный раздел.....	13
2.2. Сетка двигательной активности.....	14
2.3. Календарно-тематический план.....	19
3.Список литературы.....	42

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет построена в соответствии с требованиями ФГОС ДО, Законом РФ «Об образовании», а также на основе примерной общеобразовательной программы:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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

-Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

### 1.1. Цели и задачи по реализации программы

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

**Обучающие:**

- ознакомить с техникой безопасности на воде;
- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- Обучить основным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди);

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

#### **Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

#### **Оздоровительные:**

- Укреплять здоровье;
- Способствовать всестороннему физическому развитию и закаливанию организма, укреплению мышечного аппарата и снижению перевозбудимости нервной системы;
- Укреплять дыхательную и сердечно - сосудистую системы;
- Предупреждать нарушения осанки и плоскостопия

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

### **1.2. Принципы и подходы к формированию 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.

## **2.1. Характеристика возрастных особенностей развития детей**

### **Младший дошкольный возраст: от 3 до 4**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и 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 функциях, 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 какой –нибудь 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 незавершенно (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 закладываемойся

произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## **2. Содержание рабочей программы**

### **Младший возраст (3-4 года)**

#### **Двигательные навыки**

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь последующий процесс обучения.

Обучение каждому новому плавательному упражнению требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражающие способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент.

#### **Упражнения для общефизической подготовки (ОФП)**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

##### *Строевые упражнения:*

- построения – в колонну, в круг, стайкой, в рассыпную;
- перестроение – парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождения своего места в строю;
- повороты – по примеру воспитателя, используя зрительные ориентиры.

##### *Общеразвивающие упражнения (ОРУ):*

- для развития рук и плечевого пояса – исходное положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны;
- для мышц туловища – исходное положение стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;

- для мышц ног – исходное положение стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь. Движения выполняются в ОРУ на 2 счета, движения носят имитационный характер.

### **Упражнения для специальной подготовки**

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

*Спуск в бассейн с поддержкой и без.*

*Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.*

*Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.*

*Действия с предметами:* обручем, мячом, плавательной доской, палкой, поплавком, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).

*Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.*

*Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль).*

### **Средний возраст (4-5 лет)**

#### **Двигательные навыки**

У детей 4 – 5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются на глубине 70 – 85 сантиметров без поддержки взрослого.

Детей среднего возраста сначала учат выполнять движения на суше, а затем повторяют их в воде.

Особенно важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям. Образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

## Упражнения для общефизической подготовки (ОФП)

Занятия проходят в зале сухого плавания.

*Строевые упражнения:*

- построения – в колонну, в шеренгу, в круг, в рассыпную;
- перестроение – в звенья, тройки, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну- две шеренги;
- повороты – прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ):*

- для развития рук и плечевого пояса – исходное положения руки вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам за спину, вперед. Движение рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, круговые движения вперед и назад, поочередно.
- для мышц туловища – исходное положение стоя, стоя на четвереньках, стоя на коленях, упор присев, сидя, упор сзади, сидя ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад, повороты в право, влево;
- для мышц ног – исходное положение вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы, приседания, подскоки на месте.

## Упражнения для специальной подготовки

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

*Спуск в воду с последующим погружением.*

*Передвижения в воде шагом:* на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.

*Передвижения бегом:* парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.

*Передвижения прыжками:* на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

*Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).*

*Передвижения под водой шагом* в полном приседе, с помощью и без помощи рук, прыжки с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.

*Скольжение на груди*, держась за руки за поручень; за плавательную доску; опираясь на дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать, делая выдох в воду, лежать на воде свободно: принять положение «поплавок», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5-6 раз.

*Движения ног кролем на груди* из исходного положения сидя упор сзади, в упоре лежа на животе, с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на груди с работой ног и без кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и без.

### **Старший возраст (5-7 лет)**

#### **Двигательные навыки**

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания, изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями дети старшего дошкольного возраста используют следующие методические приемы:

- *показ упражнений*
- *средства наглядности*
- *разучивание упражнений*
- *исправление ошибок*
- *подвижные игры на суше и в воде*
- *имитация упражнений*
- *оценка (самооценка) двигательной деятельности*
- *индивидуальная страховка и помощь*
- *межличностные отношения между тренером – преподавателем и ребенком*
- *круговая тренировка*
- *игры на внимание и память*
- *соревновательный эффект*
- *контрольные задания*

## Упражнения для общефизической подготовки (ОФП)

Занятия проходят в зале сухого плавания.

*Строевые упражнения:*

- построения – в колонну, в шеренгу, в круг, в рассыпную; быстро, организованно и самостоятельно строятся в колонну (несколько колонн), в шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на 1-2; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ):*

- для развития рук и плечевого пояса – поднимать и опускать, поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками; рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);
- для мышц туловища – круговые движения туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой; садиться с помощью и без помощи рук; Группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения, сидя, ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2-5 раз из исходного положения упор лежа;
- для мышц ног – приседать, подниматься на носки, делать выпады в право, в лево, махи ногами с опорой и без; прыжки на обеих ногах, прыжки через скакалку вперед, назад.

## Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяют правила поведения в бассейне, напоминают сигналы для входа и выхода из воды, для начала и окончания упражнения.

*Спуск в воду с погружением, уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.*

*Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противходом, «змейкой», в полуприседе и др. Челночный бег, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.*

*Передвижения прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.*

*Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); ныряние за игрушками.*

*Скольжение на груди:* с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).

*Скольжение на спине:* лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног с дыханием.

К концу учебного года уметь проплывать кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 7 метров.

## **2.1. Организационный раздел**

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.

## 2.2. Сетка двигательной активности

### Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Таблица 1

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	36	15мин	1ч20мин	34 ч
Средняя	1	36	20мин	1ч20мин	34 ч
Старшая	1	36	25мин	1ч40мин	43ч
Подготовительная	1	36	30мин	2ч	52ч

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 занятий 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.

### **Обеспечение безопасности занятий 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.

Перспективный план праздников и развлечений на воде

Таблица 4

Месяц	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь				«Необыкновенное путешествие на воде»
октябрь	«Водное путешествие»		«Праздник принцессы Воды»	
ноябрь		«У лягушки день рождение»		«По морям, по волнам»
декабрь	«Новый год в бассейне»			
январь			« Олимпийские игры»	«В стране невыученных уроках»
февраль	«В гостях у Квакушки»	«Праздник на воде, посвященный Дню защитника Отечества»	«Аты-баты, мы солдаты!»	«Морские боевые забавы»
март	«Весёлые цыплята»			
апрель		«Мыша-Водолаз	«Веселые старты»	
май	«Праздник Нептуна»	« Моряки»	.	«День Здоровья на воде»
июнь				«Веселые старты

**Учебно-тематическое планирование  
по обучению плаванию во 2 младшей группе**

**Сентябрь**

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
1. Знакомимся с водой	1.Организованный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Передвижения по дну бассейна шагом (в воде). Опускание лица в воду, стоя на дне	«Змейка», «Паровозик»	Самостоятельная игра с водой и игрушками.	Картинки
2. Привыкаем к воде	2.Организованный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движение руками в воде	«Змейка», «Паровозик»	Плавание на кругах	Надувные круги
3-4. Тестирование по программе (-Е.К. Воронова)	3-4.Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде). Опускание лица в воду, стоя на дне			

## Октябрь

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
5. Передвигаемся	1. Организованный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движение руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	«Змейка», «Паровозик» «Невод», «Каждый по своей дорожке»	Самостоятельное плавание на кругах, пускание пузырей в воду.	Хоккейные шайбы, круги, надувной мяч.
6. Опускаем лицо в воду	2. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде). Передвижение по дну бассейна бегом. Передвижение по дну бассейна прыжками Передвижение в воде на руках по дну бассейна Опускание лица в воду, стоя на дне Приседание в воде	«Невод», «Каждый по своей дорожке»	Самостоятельное плавание на кругах, выполнение дыхательных упражнений. Самостоятельное доставание игрушек со дна.	Мячи, обручи разного цвета.  Тонущие игрушки.
7. Передвигаемся бегом	3. Совершенствование: организованный вход в воду	«Бегом за мячом!»	Упражнение на дыхание «Остудим чай»	Теннисные мячики, резиновые игрушки, круги
8. Развлечение «По морям, по волнам»	4.			Теннисные мячики, резиновые игрушки, круги

## Ноябрь

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
9. Опускание лица в воду	1. Совершенствование: умывание в воде бассейна Совершенствование: плескание Совершенствование: движение руками в воде	«Кто быстрее», «Жучок паучок»	Самостоятельная игра с игрушками, выполнение дыхательного упражнения	Резиновые игрушки, круги
10. Открываем глазки	2. Совершенствование: игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Совершенствование: передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижение по дну бассейна бегом Передвижение по дну бассейна прыжками Передвижение в воде на руках по дну бассейна	«Поплавок», «На буксире», «Караси и щука»	Самостоятельное плавание на кругах (обратить внимание на работу прямыми ногами), доставание игрушек со дна Самостоятельное плавание	Обручи, круги, резиновые игрушки
11. Передвигаемся по дну в сочетании с руками	3. Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне	«Насос», «На буксире», «Мы веселые ребята»	Самостоятельные игры с игрушками, выполнение упражнений на дыхание	Мячи надувные, игрушки
12. Приседаем	4. Приседание в воде	«Хоровод»		Обручи, плавательные доски

## Декабрь

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
13. Горячий чай - дуем	1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижение по дну бассейна бегом	«Поезд в туннель!»	Дыхательное упражнение «Пузыри»	Резиновые круги, надувные игрушки.
14. Всплываем	2. Передвижение по дну бассейна прыжками Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	«Поезд в туннель!» (1 вариант)	Самостоятельное плавание на кругах	Резиновые круги, надувные игрушки.
15. Выдыхаем в воду	3. Передвижение в воде на руках по дну бассейна Опускание лица в воду, стоя на дне Открытие глаз в воде, стоя на дне Приседание в воде Выдох перед собой в воздух Упражнение на всплывание	«Мы веселые ребята» «Поезд в туннель!» «Мы веселые ребята» «Поезд в туннель!»	Самостоятельное катание на кругах Самостоятельная игра с игрушками Дыхательное упражнение «Пузыри»	Круги, игрушки Обручи, плавательные доски
16. Опускаем лицо, открываем глаза	4.	«Водолаз», «Щука»	Самостоятельное катание на кругах, выполнение дыхательных упражнений на выбор Самостоятельное плавание на кругах	Круги, плавательные доски Плавательные круги, доски, игрушки

## Январь - Февраль

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
17-18. Пузыри	1.Совершенствование: передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	«Катание на кругах»	Самостоятельное катание на кругах	Плавательные круги, доски, игрушки
19-20. Погружаемся в воду с опорой	2.Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне	«Море волнуется»	Самостоятельное плавание	Обручи, круги
21. Погружаемся в воду с опорой	3.Открытие глаз в воде, стоя на дне Приседание в воде Выдох перед собой в воздух Выдох на воду	«Поезд в туннель!» (2 вариант)	Самостоятельная игра с игрушками	Обручи, круги, игрушки
22. Развлечение «Водное путешествие»	4.Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие Погружения в воду (с опорой)			Тонущие игрушки, мячи

## Март

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
23. Погружаемся в воду без опоры	1. Совершенствование: передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	«Медуза», «Водолазы», «Покажи пятки»	Самостоятельная игра с игрушками	Игрушки, хоккейные шайбы, круги
24. Погружаемся в воду и рассматриваем предметы	2. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне	«Торпеда», «море волнуется», «Поезд в туннель!»	Самостоятельное плавание на кругах	Обручи, плавательные доски, круги
25. Погружаемся в воду и рассматриваем предметы	3. Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Приседание в воде Совершенствование: выдох перед собой в воздух Выдох на воду	«Кораблики», «У кого больше пузырей», «Насос», «Сердитая рыбка»	Самостоятельное плавание на кругах	Круги, плавательные доски, игрушки
26. Пузыри	4. Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплывание Погружения в воду (с опорой)	«Медуза», «Кто дольше просидит под водой»	Самостоятельная игра с игрушками	Игрушки, круги

## Апрель

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
27. Погружаемся в воду без опоры	1. Совершенствование: игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне	«Пятнашки с поплавком», «Кто кого?»	Самостоятельное катание на кругах	Плавательные доски, мячи, круги
28. Выдыхаем в воду	2. Погружения в воду (с опорой) Приседание в воде Совершенствование: выдох перед собой в воздух	«Винт», «Кувырок в воде», «Невод»	Самостоятельное катание на кругах и надувных игрушках	Надувные игрушки
29. Пузыри с погружением всего лица	3. Погружение в воду (без опоры) Погружение с рассматриванием предметов Совершенствование: выдох на границе воды и воздуха	«Караси и карпы» (2 вариант), «Нырни в обруч», «Пловцы» «Чье звено скорее соберется?»	Самостоятельное выполнение скольжения любым способом Самостоятельное выполнение выдохов в воду	Обручи, надувные игрушки
30. Стрелочка с доской, мячом	4. Упражнение на всплывание	«Гонка мячей»		Мячи, круги разного цвета

## Май

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
31-32. Тестирование по программе (-Е.К. Воронова)	1-2. Совершенствование: игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне			
33. Стрелочка с доской, мячом	3. Погружения в воду (с опорой) Приседание в воде Совершенствование: выдох перед собой в воздух	«Поезд в туннель!», «Резвый мячик»	Самостоятельное выполнение упражнений с выдохом в воду	Обруч, теннисные мячи, плавательные доски
34. Лежим и скользим	4. Выдох в воду Погружение в воду (без опоры) Погружение с рассматриванием предметов Совершенствование: выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие Погружения в воду (с опорой) Упражнение на всплытие	«Веселые дельфины», «Охотники и утки»	Самостоятельное плавание с использованием надувных игрушек	Мяч, плавательная доска, надувные игрушки.

## Учебно-тематическое планирование по обучению плаванию в средней группе

**Сентябрь**

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
1. Знакомимся с водой	1. Знакомить детей с правилами поведения в бассейне. Беседовать с детьми о значении плавания. Знакомить их с разными способами плавания.	«Невод»	Самостоятельная игра с водой и игрушками.	Картинки
2. Двигаемся в воде	2. Развивать у детей уверенность при вхождении в воду и передвижении в ней. Воспитывать смелость при погружении в воду с головой.	«Мы веселые ребята», «Кто выше»	Плавание на кругах	Надувные круги
3-4. Тестирование по программе (-Е.К. Воронова)				

## Октябрь

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
5. Передвигаемся	1. Развивать способность погружаться в воду с головой, упражнять в передвижении парами держась за руки. Воспитывать смелость.	«Сердитая рыбка»	Самостоятельное плавание на кругах, пускание пузырей в воду.	Хоккейные шайбы, круги, надувной мяч.
6. Выдыхаем, лежим на воде	2. Упражнять детей в безопорном положении в воде, подпрыгивая и падая в воду. Развивать способность выполнять выдох в воду, лежать на воде. Воспитывать уверенность при выполнении задания.	«Найди себе пару»	Самостоятельное плавание на кругах, выполнение дыхательных упражнений.	Мячи, обручи разного цвета.
7. Погружаемся в воду	3. Упражнять детей в погружении в воду с головой с последующим выдохом в воду. Развивать способность открывать глаза в воде, различать на дне игрушки, лежать на воде вытянувшись. Воспитывать дисциплинированность.	«Бегом за мячом!»	Самостоятельное доставание игрушек со дна.	Тонущие игрушки.
8. Выдыхаем в воду	4. Упражнять детей в выполнении глубокого вдоха и продолжительного выдоха. Развивать способность выполнять скольжение на груди. Воспитывать уверенность в своих силах.	«Медвежонок Умка и рыбки»	Упражнение на дыхание «Остудим чай»	Теннисные мячики, резиновые игрушки, круги

## Ноябрь

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
9. Развлечение «У лягушки день рождения»	1. Развивать способность передвигаться и ориентироваться под водой, упражнять в выполнении движений прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль». Воспитывать инициативу и находчивость.	«Кто быстрее», «Жучок паучок»	Самостоятельная игра с игрушками, выполнение дыхательного упражнения	Резиновые игрушки, круги
10. Звездочка, катерок	2. Развивать способность лежать на воде, развивать способность работать прямыми ногами в скольжении, способствовать проявлению интереса к занятиям по плаванию.	«Поплавок», «На буксире», «Караси и щука»	Самостоятельное плавание на кругах (обратить внимание на работу прямыми ногами), доставание игрушек со дна Самостоятельное плавание	Обручи, круги, резиновые игрушки
11. Стрелочка, поплавок, катерок	3. Упражнять детей в скольжении в положении лежа на груди. Упражнять в погружении в воду с головой, открывании глаз в воде, доставании игрушек со дна. Приучать двигаться в воде, в разных направлениях, не мешая друг другу, слушать указания взрослого.	«Насос», «На буксире», «Мы веселые ребята»		Мячи надувные, игрушки
12. Катерок ногами с дыханием	4. Упражнять детей в скольжении в положении лежа на груди. Развивать способность сочетать вдох и выдох в воду находясь в горизонтальном положении. Воспитывать организованность.	«Хоровод»	Самостоятельные игры с игрушками, выполнение упражнений на дыхание	Обручи, плавательные доски

## Декабрь

Темы Совместной деятельности	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
13. Звездочка, стрелочка и поплавок	1. Развивать умение свободно лежать на воде, всплывать. Упражнять в выполнении выдоха в воду во время скольжения на груди.	«Поезд в туннель!»	Дыхательное упражнение «Пузыри»	Резиновые круги, надувные игрушки.
14. Звездочка на спине, «кроль» руками	2. Приучать детей правильно принимать и.п. головы и туловища, прежде чем лечь на спину, формировать умение правильно работать руками. Развивать способность свободно ориентироваться на воде.	«Оса»	Самостоятельное плавание на кругах	«Оса» на веревочке из поролона
15. Стрелочка с выдохом	3. Развивать способность скользить на груди с выдохом в воду. Развивать мышцы ног в процессе работы прямыми ногами лежа на спине. Воспитывать организованность.	«Поезд в туннель!» (1 вариант)	Самостоятельное катание на кругах	Круги, игрушки
16. Стрелочка на спине	4. Развивать способность скользить на спине. Формировать навык правильной работы ногами лежа на спине держать за поручень. Воспитывать уверенность в своих силах.	«Мы веселые ребята» «Поезд в туннель!»	Самостоятельная игра с игрушками Дыхательное упражнение «Пузыри»	Обручи, плавательные доски

## Январь + Февраль

Темы Совместной деятельности	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
17. Стрелочка с дыханием	1. Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). Развивать способность сочетать вдох и выдох в воду, находясь в горизонтальном положении. Формировать умение скользить на спине. Воспитывать смелость.	«Смелые ребята»	Самостоятельное катание на кругах, выполнение дыхательных упражнений на выбор Самостоятельное плавание на кругах	Круги, плавательные доски
18. Ныряем	2. Упражнять в открывании глаз в воде. Развивать способность скользить на груди с плавательной доской (игрушкой) в руках, совершать выдох во время скольжения. Приучать детей к самоконтролю при действиях на воде.	«Водолаз», «Щука»	Самостоятельное катание на кругах	Плавательные круги, доски, игрушки
19. Стрелочка, «кроль» руками	3. Развивать способность в скольжении на груди с предметом в руках при помощи движений ног. Упражнять передвижению по дну с выполнением гребков руками. Приучать правильным взаимоотношениям с товарищами в воде.	«Катание на кругах»	Самостоятельное плавание	Плавательные круги, доски, игрушки
20. «Кроль» ногами с дыханием, катерок	4. Развивать способность согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием. Упражнять скольжению на груди с движениями ног. Формировать умение скользить на спине, согласовывать действия.	«Море волнуется» «Поезд в туннель!» (2 вариант)	Самостоятельное плавание на кругах	Обручи, круги
21. Праздник «Водное»		«Водолазы», «Солнышко и		Обручи, круги, игрушки

путешествие» 22. Развлечение		дождик»		Тонущие игрушки, мячи
---------------------------------	--	---------	--	-----------------------

## Март

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
23. Ныряем	1. Развивать способность плавать на груди с плавательной доской в руках при помощи движений ног. Упражнять в скольжении на груди, спине. Приучать к самоконтролю при действиях на воде.	«Медуза», «Водолазы», «Покажи пятки»	Самостоятельная игра с игрушками	Игрушки, хоккейные шайбы, круги
24. Задерживаем дыхание	2. Развивать способность сочетать вдох и выдох в воду при скольжении на груди с движением ног. Развивать ритмичность при выполнении непрерывных движений ногами. Воспитывать уверенность в своих силах.	«Торпеда», «море волнуется», «Поезд в туннель!»	Самостоятельное плавание на кругах	Обручи, плавательные доски, круги
25. Меняем направление по сигналу	3. Тренировать детей в выполнении упражнения «Медуза». Развивать способность доставать дно руками. Воспитывать самостоятельность.	«Кораблики», «У кого больше пузырей», «Насос»,	Самостоятельное плавание на кругах	Круги, плавательные доски, игрушки
26. Быстрее, выше, сильнее	4. Упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания на 3-4 секунды. Приучать детей к правильным взаимоотношениям с товарищами в воде.	«Сердитая рыбка» «Медуза», «Кто дольше просидит под водой»	Самостоятельная игра с игрушками	Игрушки, круги

## Апрель

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
27. «Кроль» руками с дыханием	1. Развивать способность передвигаться в воде, меняя направление по сигналу.	«Пятнашки с поплавком», «Кто кого?»	Самостоятельное катание на кругах	Плавательные доски, мячи, круги
28. «Кроль» руками с дыханием	2. Добиваться выполнения контрольных нормативов по плаванию. Воспитывать организованность.	«Винт», «Кувырок в воде», «Невод»	Самостоятельное катание на кругах и надувных игрушках	Надувные игрушки
29. «Кроль» в полной координации без дыхания	3. Развивать способность работать руками и дышать как при плавании кроль на груди и на спине. Приучать детей внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.	«Караси и карпы» (2 вариант), «Нырни в обруч», «Пловцы»	Самостоятельное выполнение скольжения любым способом	Обручи, надувные игрушки
30. «Кроль» в полной координации	4. Развивать способность работать руками и дышать как при плавании способом кроль» на груди.	«Чье звено скорее соберется?», «Гонка мячей»	Самостоятельное выполнение выдохов в воду	Мячи, круги разного цвета

## Май

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
31-32. Тестирование по программе (-Е.К. Воронова)	1. Развивать согласованность движений рук, ног и дыхания при плавании способом «кроль» на груди и спине. Развивать выносливость.	«Поезд в туннель!»,	Самостоятельное выполнение упражнений с выдохом в воду	Обруч, теннисные мячи, плавательные доски
33. Развлечение «Морской круиз»	2. Тренировать детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Развивать ориентировку в воде. Воспитывать упорство и настойчивость при выполнении задания.	«Резвый мячик»	Самостоятельное плавание с использованием надувных игрушек	Мяч, плавательные доски, надувные игрушки.
34. «Кроль» в полной координации	3. Добиваться от детей согласованности движений. Развивать способность делать вдох и выдох с поворотом головы. Закрепить правило: не толкать плавающих в воде.	«Веселые дельфины»,		
	4. Совершенствовать движения ногами, вдох и выдох с поворотом головы. Развивать способность выполнять прыжки с нырянием. Воспитывать смелость.	«Охотники и утки»		

**Учебно-тематическое планирование  
по обучению плаванию в старшей и подготовительной группах**

**Сентябрь**

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельного плавания	Оборудование
1. Знакомимся с водой	1. Знакомить детей с некоторыми свойствами воды. Упражнять в ходьбе и беге по бассейну, загребая воду руками. Способствовать проявлению интереса к занятиям плаванию.	«Цапли», «Дровосек в воде», «Карусель».	Самостоятельные игры с водой.	Наглядные пособия.
2. Двигаемся в воде	2. Развивать уверенность при вхождении в воду и передвижении в ней. Развивать способность произвольно изменять размах и темп движений ног.	«Карусели», «Мы веселые ребята», «Футбол в воде»	Самостоятельное плавание	Круги, плавательные доски.
3 4 Тестирование по программе (-Е.К. Воронова)				

## Октябрь

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
5. Развлечение: «По морям, по волнам»	1. Развивать способность погружаться в воду с головой, не вытирать лицо руками, не бояться брызг. Воспитывать смелость.	«Волны на море», «Фонтан»	Самостоятельное плавание	Круги, плавательные доски.
6. Выдыхаем в воду	2. Развивать способность погружаться в воду с головой. Ознакомить с выдохом. Воспитывать решительность.	«Бегом за мячом!», «Коробочка», «Карасик и щука»	Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.	Мячи, круги, доски плавательные.
7. Откроем глазки	3. Развивать способность погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде и доставать игрушки со дна. Упражнять в выдохах в воду.	«Байдарки», «Хоровод», «Переправа»	Самостоятельное, свободное купание.	Индивидуальные игрушки, плавательные доски.
8. Выдохи	4. Развивать способность делать вдох и выдох с поворотом головы. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем. Воспитывать настойчивость, выдержку.	«Покажи пятки», «Пролезь в круг», «Невод»	Самостоятельное плавание на кругах или досках (на выбор).	Круги, доски.

## Ноябрь

Темы	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
9. Выдыхаем в воду	1. Развивать способность всплывания и лежания на воде; развивать способности погружаться в воду и делать выдох под водой. Воспитывать решительность.	«Медуза», «Поезд в туннель!»	Самостоятельное свободное плавание.	Плавательные доски, мячи, игрушки.
10. Звездочка. Катерок	2. Развивать способность выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль», во время передвижения по дну на руках. Формировать навык всплывания в группировке. Упражнять детей в погружении в воду с последующим выдохом.	«Коробочка», «Караси и щука»	Самостоятельное плавание на кругах или плавательных досках (на выбор)	Игрушки, плавательные доски, круги.
11. Звездочка на спине	3. Развивать способность всплыванию и лежанию на воде, на спине, приучать правильно принимать и.п. головы и туловища, прежде чем лечь на спину, упражнять детей из положения «поплавок» выполнять «стрелу». Воспитывать выдержку, настойчивость.	«Покажи пятки», «Поплавок», «Тюлени», «На буксире»	Самостоятельное плавание.	Резиновые игрушки, обручи, круги
12. Стрелочка	4. Развивать способность выполнять скольжение на груди и на спине. Упражнять детей в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	«Невод», «Кто как плавает» «Охотники и утки»	Свободное плавание.	Мячи, обручи

Декабрь + Январь

Темы Совместной деятельности	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
13-14. Катерок с доской	1-2. Развивать способность плавать кролем на груди и на спине при помощи ног, с доской в руках. Воспитывать настойчивость.	«Караси и карпы» (1 вариант), «Удочка», «Пятнашки с поплавком»	Самостоятельное выполнение упражнений на скольжение	Плавательные доски, мяч
15-16. Кроль руками на груди	3-4. Развивать способность правильно выполнять движения руками как при плавании способом «кроль» на груди и на спине.	«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда»	Самостоятельное плавание с доской в руках	Обручи, плавательные доски
17. Кроль руками на груди с дыханием	5. Развивать способность работать руками и дышать как при плавании кроль на груди и на спине. Приучать детей внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.	«Пятнашки с поплавком», «Кто кого?»	Самостоятельное катание на кругах	Плавательные доски, мячи, круги
18. Развлечение «Водное путешествие»	6.			

## Февраль

Темы Совместной деятельности	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
19. «Кроль» в полной координации без дыхания	1. Развивать способность работать руками и дышать как при плавании кроль на груди и на спине. Приучать детей внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.	«Караси и карпы» (2 вариант), «Нырни в обруч», «Пловцы»	Самостоятельное выполнение скольжения любым способом	Обручи, надувные игрушки
20. «Кроль» в полной координации	2. Развивать способность работать руками и дышать как при плавании способом «кроль» на груди. Развивать ориентировку в необычной среде. Воспитывать организованность.	«Чье звено скорее соберется?», «Гонка мячей»	Самостоятельное выполнение выдохов в воду	Мячи, круги разного цвета
21–22. «Кроль» в полной координации	3. Развивать согласованность движений рук, ног и дыхания при плавании способом «кроль» на груди и спине. Развивать выносливость.  4. Тренировать детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Развивать ориентировку в воде. Воспитывать упорство и настойчивость при выполнении задания.	«Поезд в туннель!», «Резвый мячик»	Самостоятельное выполнение упражнений в выдохом в воду	Обруч, теннисные мячи, плавательные доски

## Март

Темы Совместной деятельности	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
23. Праздник-развлечение «Водное путешествие» - старшая группа.	1. Добиваться от детей согласованности движений. Развивать способность делать вдох и выдох с поворотом головы. Закрепить правило: не толкать плавающих в воде.			Тонущие игрушки, кораблики, гимнастические палки, воздушные шары, канат.
24. Ныржаем.	2. Совершенствовать движения ногами, вдох и выдох с поворотом головы. Развивать способность выполнять прыжки с нырянием. Воспитывать смелость.	«Веселые дельфины», «Охотники и утки»	Самостоятельное плавание с использованием надувных игрушек	Мяч, плавательные доски, надувные игрушки.
25. Подг. гр. Развлечение «На море»	3. Развивать согласованность движений рук, ног и дыхания при плавании способом «кроль» на груди и спине. Развивать выносливость.			
26. Плаваем сами.	4. Тренировать детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Развивать ориентировку в воде. Воспитывать упорство и настойчивость при выполнении задания.	«Переправа», «Водолазы», «Нырни в обруч»	Свободное плавание любым способом	Тонущие игрушки, разноцветные обручи

## Апрель

Темы Совместной деятельности	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
27–28. Выпрямляем ноги.	1. Упражнять детей в плавании на груди и на спине, в том способе, который им лучше удастся. Вызывать у детей желание научиться плавать.	«Щука», «Пятнашки с поплавком»,	Свободное плавание, ныряние	«Дорожка проныривания»
29-30. Под.гр Плаваем сами	2. Совершенствовать гребковые движения руками в сочетании с движениями прямыми ногами. Упражнять в нырянии. Развивать ловкость.	«Нырни в обруч»	Свободное плавание любым способом	«Дорожка проныривания», мячи, плавательные доски
	3. Развивать согласованность движений рук, ног и дыхания при плавании способом «кроль» на груди и спине. Развивать выносливость.	«Футбол в воде»,		
	4. Тренировать детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Развивать ориентировку в воде. Воспитывать упорство и настойчивость при выполнении задания.	«Мяч по кругу», «Я плыву»		

## Май

Темы Совместной деятельности	Задачи	Подвижные игры	Задания для самостоятельной работы	Оборудование
<p>31-32. Тестирование по программе</p> <p>33. Развлечение «Морской круиз»</p> <p>34. Правила поведения на воде</p>	<p>1. Развивать способность свободно проплывать весь бассейн способом, который удастся им лучше. Развивать ориентировку в воде. Развивать выносливость.</p> <p>2. Приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними. Знакомить с простейшими правилами по ОБЖ на воде</p> <p>3. Развивать согласованность движений рук, ног и дыхания при плавании способом «кроль» на груди и спине. Развивать выносливость.</p> <p>4. Тренировать детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Развивать ориентировку в воде. Воспитывать упорство и настойчивость при выполнении задания.</p>	<p>По желанию детей</p>	<p>Игры с водой, ныряние</p>	<p>Наглядный материал, веревка, палка, спасательный круг</p>

## Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
3. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
6. Пищикова Н. Г. “Обучение плаванию детей дошкольного возраста”, М. – 2008.
7. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
8. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
9. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
10. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
11. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.