

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

**РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.1.Введение

1.2.Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий

по подготовке к обучению плаванием.

1.3.Обеспечение безопасности на занятиях по подготовке к обучению плаванием

**РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

2.1.Цели и задачи по подготовке к обучению плаванием детей дошкольного возраста.

2.2.Методика по подготовке к обучению плаванием детей дошкольного возраста.

**РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ**

3.1.Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

**РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**РАЗДЕЛ 5. ПРИЛОЖЕНИЕ.**

5.1.Календарно – тематическое планирование по подготовке к обучению плаванию детей дошкольного возраста.

5.2. Учебный план.

5.3. Календарный учебный график.

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Введение

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования*.* Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно  и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Подготовка к обучению плаванием в дошкольном учреждении осуществляется с учетом программы Вороновой Е.К. «Программа Обучения  плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по подготовке к обучению плаванию детей дошкольного возраста, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии с утвержденной основной образовательной программой дошкольного образования МДОУ «Детский сад №12», в соответствии с [ФГОС дошкольного образования](http://vip.1obraz.ru/#/document/99/499057887/).

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

-Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

-Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

-Уставом МДОУ «Детский сад №12»

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков для дальнейшего обучения плаванием, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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. Предусматриваются основные требования к организации проведения занятий по подготовке к обучению плаванию, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по подготовке детей к плаванию, которая включает следующие формы:

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

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых поможет детям в дальнейшем научиться плавать 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 хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по подготовке к плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень их оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к её организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Подготовка к обучению плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне – размером 6м на 3м, глубиной до 70см, расположенных в здании МДОУ «Детский сад №12»

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по подготовке по обучению плаванием всех детей, начиная с младшего возраста. Подготовка к обучению детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по подготовке к обучению 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 подготовке к обучению плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

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

Длительность занятий и условия проведения занятий по плаванию

в разных возрастных группах в течении года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество  подгрупп | Число детей  в подгруппе | Длительность занятий, мин. | Температура  воды | Температура  воздуха |
| Средняя | 2 | 10 | от 15-20 | 28-30градусов | 24-28градусов |
| Старшая | 2 | 10 | от20-25 | 28-30градусов | 24-28градусов |
| Подготовительная  к школе | 1 | 10 | От 25 до 30 | 28-30градусов | 24-28градусов |

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

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

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

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по подготовке к обучению плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре. 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. Определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по подготовке к обучению 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.

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 включают следующее:

* освещенные и проветриваемые помещения;
* вода, подаваемая в бассейн, по ГОСТ 2874-82 «Вода питьевая»
* текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
* анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

1.3.Обеспечение безопасности на занятиях:

До начала организации занятий 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 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 с группами, превышающими 10-12 человек.
* Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только при наличии необходимых анализов, отсутствия мед.отводов.
* Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
* Проводить поименно перекличку 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.
* 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.
* Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по подготовке по обучению плаванием.

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.

РАЗДЕЛ 2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи по подготовке по обучению плаванию детей дошкольного возраста

Правильно организованный процесс по подготовке по обучению плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели подготовки обучения плаванию дошкольников.

* Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
* Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
* Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

* Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
* Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
* Учить выдоху в воде.
* Учить лежать в воде на груди и на спине.
* Учить скольжению в воде на груди и на спине.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
* Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
* Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Характеристика основных навыков плавания

|  |  |
| --- | --- |
| Навык | Характеристика |
| Ныряние | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой. |
|  |  |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую  подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только  статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно  взаимосвязан со всеми навыками. |

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

|  |  |
| --- | --- |
| I этап | |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть). | средний дошкольный возраст |
| II этап | |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). | средний дошкольный возраст. |
| III этап | |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания). | Старший  дошкольный возраст. |
| IV этап | |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания. | средний, старший дошкольный возраст. |

2.2.Методика подготовки к обучению плаванием детей дошкольного возраста

Рациональная методика подготовки 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, видеосюжетов, 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.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных упражнений:

1. *Общеразвивающие и  специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;

- элементы «сухого плавания».

1. *Подготовительные упражнения на воде,* *упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;

- погружение в воду, в том числе с головой;

- упражнение на дыхание;

- открывание глаз в воде;

- всплывание и лежание на поверхности воды;

- скольжение по поверхности воды.

1. *Упражнения для разучивания техники «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;

- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;

1. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;

- прыжки на месте и с продвижением;

- прыжки ногами вперед;

- прыжки головой вперед.

1. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;

- овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;

- развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;

- овладению скольжением;

- развитию умения выполнять прыжки в воду;

- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить технике плавания, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

* ознакомление с движением на суше;
* изучение движений с неподвижной опорой;
* изучение движений с подвижной опорой;
* изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания при подготовке по обучению плаванию играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных средств у детей формируется меньше технических ошибок в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

РАЗДЕЛ3.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ.

3.1.Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

**Средняя группа.**

В средней группе идет период освоения детей в воде. Начинается  этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

* Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
* Знакомить с некоторыми свойствами воды.
* Обучать различным передвижениям в воде,  погружению.
* Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
* Учить различным прыжкам в воде.
* Делать попытки лежать на воде.
* Учить простейшим плавательным движениям ног.
* Учить  погружаться в воду
* Учить открывать глаза в воде.
* Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
* Учить выполнять плавательные движения ногами.

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут.

* Погружать лицо и голову в воду
* Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
* Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
* Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
* Выполнять  вдох над водой и выдох в воду.
* Выполнять  вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
* Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
* Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
* Пытаться скользить по поверхности воды.
* Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
* Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
* Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

**Старшая группа**.

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

Задачи обучения.

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

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

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

К концу года дети могу.

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Бегать парами.
* Нырять в обруч, проплывать 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».
* Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
* Скользить на груди с работой ног,  с работой рук.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
* Выполнять упражнение «Поплавок».

**Подготовительная к школе группа**

В подготовительной к школе группе дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку  к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.

* Продолжать знакомить со  свойствами воды.
* Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
* Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
* Учить  погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Научить выдоху в воду.
* Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
* Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
* Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
* Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

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

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

К концу года дети могут.

* Погружаться  в воду, открывать глаза в воде.
* Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
* Выполнять  вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы  в сторону с неподвижной опорой
* Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
* Скользить на груди и на спине с работой ног,  с работой рук.
* 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.

3.2.Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой  возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников

по мере решения конкретной задачи.

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Задача |
|  |  |
|  |  |
| Средняя | 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 | 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. |

Контрольное тестирование (средний возраст)

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Пытаться проплыть тоннель. |
| Подныривание под гимнастическую палку. |
| Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение  в воде | Упражнения в паре «на буксире». |
| Бег парами. |
| Скольжение на груди. |
| Выдох в воду | Упражнение на дыхание «Ветерок». |
| Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
| Прыжок ногами вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди   и на спине. |

Контрольное тестирование (старший возраст)

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
| Проплывание тоннеля. |
| Подныривание под мост. |
| Игровое упражнение «Ловец». |
| Продвижение  в воде | Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. |
| Скольжение на спине. |
| Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
| Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| Прыжки  в воду | Прыжок ногами вперед. |
| Соскок головой вперед. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок». |
| Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
| Лежание на спине с плавательной дощечкой. |

Контрольное тестирование (подготовительный к школе  возраст)

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

*При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.*

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

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

приложение

**Календарно – тематическое планирование по подготовке к обучению плаванием в средней группе,**

ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **непосредственно образовательная деятельность** | **цель и задача** | **приемы и методы** | **используемые пособия** |
| I неделя | Ознакомление с водой | Познакомить детей с правилами поведения в бассейне; с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде. | *На суше:* побеседовать с детьми о том, как надо вести себя в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться.  *В воде:* войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручни. Ходить вдоль бортика; окунаться в воду. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка. | плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Знакомство с сопротивлением воды | Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна. | *На суше:* ходьба, легкий бег; приседание с подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик».  *В воде:* войти в воду самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами. | мелкие  плавающие предметы |
| III неделя | Свойства воды | Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде. | *На суше:* ходьба, бег стайкой, меняя направление. Игра «принеси игрушку». Подпрыгивания на месте.  *В воде:* войти в воду самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у бортика, держась двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками. | плавающие игрушки |
| IV неделя | Передвижение в воде | Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде. | *На суше:* чередовать ходьбу с легким бегом; ходьба на носочках по дорожке; ходьба по кругу; приседания; подскоки.  *В воде:* самостоятельно войти в воду, окунутся. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать. Свободные игры с игрушками. | яркие резиновые игрушки |

НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | «Брызги» | Воспитывать безболезненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками. | *На суше:* ходьба с махом рук вперед – назад; легкий бег; хлопки над головой, перед собой приседания с хлопками. Попрыгать (мячик).  *В воде:* самостоятельно войти в воду; ходьба и бег вдоль бассейна; приседания и выпрыгивание из воды; стоя – поливать воду на лицо, похлопать по воде, делая брызги. Игра «Хоровод». Самостоятельные игры с игрушками. | резиновые игрушки |
| II неделя | Погружение лица в воду | Побуждать самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях. Приступить к упражнению на погружение лица в воду. | *На суше:* ходьба по кругу, держась за обруч, приседания, наклоны, стоя в кругу. Ходьба, высоко поднимая колени.  *В воде:* войти и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; хлопки по воде. Ходьба по кругу, держась за обруч, наклониться, опустить лицо в воду. Приседания – окунуться до носа. Игра «Водяные жуки»; «Лодочки плывут». Игры с игрушками. | яркие плавающие игрушки |
| III неделя | Погружение лица в воду | Продолжать приучать погружать лицо в воду, не бояться брызг; развивать координацию движений. | *На суше:* ходьба, легкий бег. Ходьба, по кругу меняя направление, по сигналу присесть. Стоя в кругу – наклоны лица вниз, приседания держась за обруч.  *В воде:* самостоятельно войти в воду и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; передвижения со сменой направления. Стоя в кругу – наклоны лица в воду; приседания до носа. Игра «Лодочки плывут». Самостоятельные игры с игрушками. | яркие плавающие игрушки |
| IV неделя | Горизонтальное положение в воде | Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде; опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении. | *На суше:* ходьба, бег; ходьба, высоко поднимая колени; приседания в парах; сидя в упоре сзади – двигать прямыми ногами.  *В воде:* войти в воду самостоятельно, разойтись по команде встать в пары. «Найти себе пару». Приседание в парах. Принять упор лежа спереди на прямые руки; ноги вытянуть, они должны всплыть. «Крокодилы» - передвижение по дну бассейна на руках. Самостоятельные игры с игрушками. | яркие плавающие игрушки |

ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Горизонтальное положение в воде | Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду. | *На суше:* ходьба, легкий бег; ходьба высоко поднимая колени. Упражнение «крокодилы»; приседания в парах. Прыжки с продвижением вперед.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Игра «Бегом за мячом»; в парах поочередно приседать, погружаясь в воду. Передвигаться по дну бассейна на руках «Крокодилы». Упражнение «помешать» воду носком. Игра «поймай рыбку» | резиновые игрушки |
| II неделя | Движение ногами | Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; развивать координацию в движениях в воде. | *На суше:* ходьба, бег, приседания в парах, прыжки с продвижением вперед; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.  *В воде:* войти в воду самостоятельно, ходьба и бег по дну бассейна парами; передвигаться в различных направлениях, по команде преподавателя; упражнение «Фонтаны» - упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Погружение до носа в парах; самостоятельные игры с мячом. | резиновые мячики диаметром 6-8 см. |
| III неделя | Движение ногами в упоре лежа | Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, двигать ногами как при плавании кролем. | *На суше:* ходьба, бег парами; ходьба с изменением направления. Упражнение «Фонтан» сидя в упоре сзади и в упоре лежа спереди на прямых руках.  *В воде:* войти в воду самостоятельно, ходьба парами; приседания в парах; бег в различных направлениях. Принять упор лежа спереди на прямых руках; ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз. Упражнение «Фонтаны» сидя в упоре сзади. Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки». Самостоятельные игры с мячом. | резиновые мячики диаметром 6-8 см. |
| IV неделя | Вдох и выдох | Осваивать вдох и выдох в воду; воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. | *Н суше:* ходьба, бег. Упражнение «Остуди чай». Сдуть бумажку; присесть на корточки, обхватить колени и сгруппироваться. Ходьба по кругу.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Упражнение «Лодочки плывут»; сделать вдох – присесть подуть на воду, губы касаются воды. Упражнение «Остуди чай». Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Карусели»; Игры с плавающими игрушками. | плавающие резиновые игрушки |

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Каникулы |  |  |  |
| II неделя | Каникулы |  |  |  |
| III неделя | Вдох и выдох | Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущего занятия. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно.  *В воде:* войти в воду, окунуться, наклониться над поверхностью воды – дуть до появления кругов и воронки. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади – движения ногами как при плавании кролем на спине. По сигналу погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать. Игра «Кораблики». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Погружение лица в воду | Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвижения в воде. | *Н суше:* легкий бег, ходьба. Наклоны вперед руки на поясе, делать полный вдох и выдох. Приседания и подпрыгивания вверх. Движения ногами, как при плавании кролем.  *В воде:* войти в воду, и окунуться. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Упражнение «Волны на море». Стоя в кругу приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри. Свободная игра с большими мячами. | резиновые мячи диаметром 25-30 см. |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Погружение в воду с головой | Упражнять детей в погружении в воду с головой; развивать дыхание; воспитывать уверенность передвижения в воде. | *На суше:* ходьба, взмахивая руками в стороны вверх; приседания с обхватом руками коленей; сидя с опорой руками сзади – движения прямыми ногами вверх – вниз. Игра «Фонтаны».  *В воде:* самостоятельно войти в воду; игра «принеси игрушку»; дуть на плавающие игрушки; стоя в кругу, взявшись за руки – приседания с погружением головы под воду; упражнение «Спрячемся под воду». Выдох в воду пробовать делать. Самостоятельные игры с игрушками. | резиновые игрушки |
| II неделя | Погружение в воду с головой | Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать выполнять вдох и выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде. | *На суше:* легкий бег; ходьба на месте, взмахивая руками в стороны – вверх; присесть – обхватить руками колени; подскоки на двух ногах «Мячики».  *В воде:* войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол», бег за игрушками с гребковыми движениями руками; стоя у бортика – дуть на игрушки; упражнение «Спрячемся под воду» - опустив лицо в воду – выдох в воду. Игра «Переправа». | плавающие резиновые игрушки |
| III неделя | Выдох в воду | Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать безбоязненное отношение к воде, желание активно выполнять упражнения. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущего занятия; разучить упражнение «Стрела».  *В воде:* войти самостоятельно в воду, самостоятельно окунуться, приседания погружаясь в воду с головой, и выпрыгивание из воды; игра «Пузыри». Вдох – выдох в воду, стоя в кругу, наклонившись вперед. Игра «Карусели». Самостоятельные игры с предметами. | маленькие резиновые игрушки |
| IV неделя | Погружение в воду и выдох | Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание. | *Н суше:* легкий бег, ходьба; вращательные движения руками вперед; движения ногами как при плавании кролем на груди, лежа на животе. Игра «Веселые брызги».  *В воде:* войти в воду, самостоятельно окунуться. Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду. | плавающие игрушки |

МАРТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Погружение в воду в парах | Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде уверенно. | *На суше:* ходьба с вращательными движениями рук; легкий бег; подскоки на месте; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе.  *В воде:*  войти в воду, окунуться; ходить и бегать, высоко поднимая колени, загребая воду руками. Игра «Найди себе пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками. | маленькие плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Лежание на воде с поддержкой | Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве. | *На суше:* легкий бег; ходьба с вращательными движениями руками поочередно; игра «Найди себе пару»; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.  *В воде:* войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них. | яркие плавающие игрушки |
| III неделя | Всплывание и лежание на воде | Научить всплывать и лежать на воде; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировке в воде. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности.  *В воде:* войти в воду, окунуться; передвигаться по дну бассейна, взявшись за руки – «поймай рыбку», попробовать сделать «звезду»; приседания охватив колени руками; игра «У кого больше пузырей». Произвольные игры.. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Всплывание и лежание на воде | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. | *Н суше:* выполнить упражнение «Поплавок». Вращательные движения руками назад, поочередные вращательные движения ногами, как при плавание кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.  *В воде:* войти в воду, окунуться до шеи, до подбородка. Прыгать вверх и приседать как можно ниже. Упражнение «Медуза», всплыть и лежать на воде с помощью взрослого. Игра «Принеси игрушку». Произвольные игры в воде. | плавающие игрушки |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Лежание на воде | Ознакомить со скольжением на груди; продолжать учить опускать лицо в воду; создавать условия для безопорного положения в воде. | *На суше:* ходьба и легкий бег, положение «Стрела»; приседания обхватив колени руками; наклоны с постепенным, полным выдохом; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед.  *В воде:*  войти в воду, окунуться; «поймай игрушку»; опустить голову сделать выдох в воду «Веселые пузыри»; упражнение «Ляг на руки». Пробовать лежать на воде, держась за бортик. Игра «Крокодилы на охоте» - доставать игрушки со дна бассейна. Свободное плавание. | тонущие маленькие игрушки; резиновые плавающие игрушки |
| II неделя | Открывание глаз в воде | Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде, продолжить учить всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах. | *На суше:* игра «Делай как я»; упражнение «Стрела»; приседание с выпрыгиванием вверх; игра «Веселые пузыри»; упражнение «Воробышки»  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; сделать выдох в воду; игра «Веселые пузыри», «Катание на буксире»; «стрела» с помощью взрослого. «Найди себе пару». «Достань игрушку». Самостоятельные игры с игрушками. | тонущие игрушки |
| III неделя | Скольжение | Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду | *На суше:* ходьба, бег. Упражнение «Поплавок», приседания с наклоном головы к коленям с дыханием; игра «Найди себе пару». «Цапли».  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. «Достань игрушку»: выдох в воду; упражнение «Поплавок»; лежать на воде на спине с помощью взрослого. Игра «Найди себе пару». Свободные игры. | тонущие игрушки, резиновые  плавающие игрушки |
| IV неделя | Скольжение | Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа | *У*пражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки». | плавающие и тонущие игрушки |

МАЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Скольжение | Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа | Повторение игр и упражнений с предыдущей совместной деятельности. |  |
| II неделя | Скольжение | Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по подготовке к обучению плаванием в старшей группе,**

ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| неделя | непосредственно образовательная деятельность | цель и задачи | приемы и методы | используемые пособия |
| I неделя | Правила поведения в бассейне | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду. | *На суше:* провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания  *В воде:*  самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Преодоление сопротивления воды | Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой. | *На суше:* ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте.  *В воде:* войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие  игрушки |
| III неделя | Передвижение в воде парами | Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой. | *На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики».  *В воде:* войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками. | резиновые  плавающие игрушки |
| IV неделя | Погружение в воду | Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде | *На суше:* ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры. | плавающие игрушки |

НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Погружение в воду с головой | Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами. | *На суше:* ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед  *В воде:* войти, окунутся, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Погружение в воду с головой | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. | *На суше:* упражнения из предыдущей деятельности.  *В воде:* войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде. | тонущие маленькие  игрушки |
| III неделя | Выдох в воду | Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. | *На суше:* легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись.  *В воде:* войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом. | резиновые  мячи диаметром 15-17 см. |
| IV неделя | Вдох и выдох в воду | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди. | *На суше:* положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад.  *В воде:* войти, окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде. | плавательные доски, обруч диаметром 72 см. |

ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Лежание на воде | Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем. | *На суше:* легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду.  *В воде:* войти в воду, окунутся с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками. | обруч, плавающие игрушки |
| II неделя | Лежание на воде | Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий. | *На суше:* ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья.  *В воде:* войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание. |  |
| III неделя | Скольжение | Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу. | *На суше:* легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья.  *В воде:* войти в воду, с разбега упасть и окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользить до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание. | тонущие мелкие предметы |
| IV неделя | Скольжение на груди | Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности.  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде. | мелкие предметы тонущие |

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя |  | Каникулы |  |  |
| II неделя |  | Каникулы |  |  |
| III неделя | Скольжение на груди | Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду | *На суше:* ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Скольжение на спине с поддержкой | Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем. | *На суше:* бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой.  *В воде:* войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками. | плавающие игрушки |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Всплывание и лежание на воде на груди. | Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем. | *На суше:* бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда».  *В воде:* войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками. | обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки |
| II неделя | Всплывание и лежание на воде на спине. | Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение. | *На суше:* ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела».  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами. | резиновые мячи диаметром 16-20 см. |
| III неделя | Скольжение на груди с выдохом | Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию. | *На суше:* ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата».  *В воде:* войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята». | обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки |
| IV неделя | Скольжение на груди с выдохом. | Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности.  *В воде:* войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки |

МАРТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Скольжение на спине | Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость | *На суше:* легкийбег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок».  *В воде:* войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками. | тонущие мелкие игрушки |
| II неделя | Скольжение с отталкиванием | Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость. | *На суше:* легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем.  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание. | мягкие тонущие игрушки |
| III неделя | Скольжение с предметом в руках | Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности*.* Ознакомить со способами удержания плавательной доски.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание. | плавательные доски, плавающие игрушки. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках | Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской. | Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности. |  |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Скольжение на груди с движением ног | Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость. | *На суше:* легкийбег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом».  *В воде:* зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок». | доски плавательные, игрушки плавающие. |
| II неделя | Скольжение с движением ног | Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду. | *На суше:* перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем.  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| III неделя | Скольжение с предметом в руках и движением ног | Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве. | *На суше:* повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий.  *В воде:* войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры. | обруч, диаметром 70 см., плавающие доски. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках с движением ног | Смотреть предыдущую деятельность | Повторить упражнение из предыдущей деятельности. |  |

МАЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя |  | Закрепление пройденного материала | *В воде:* «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы» | плавательные доски, мелкие тонущие игрушки. |
| II неделя |  | Закрепление пройденного материала | *В воде:* «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри». | мелкие тонущие игрушки, плавательные доски. |

**Календарно – тематическое планирование по подготовке к обучению плаванием в подготовительной группе**

ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| неделя | непосредственно образовательная деятельность | цель и задачи | приемы и методы | используемые пособия |
| I неделя | Правила поведения в бассейне | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду. | *На суше:* провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания  *В воде:*  самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Преодоление сопротивления воды | Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой. | *На суше:* ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте.  *В воде:* войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие  игрушки |
| III неделя | Передвижение в воде парами | Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой. | *На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики».  *В воде:* войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками. | резиновые  плавающие игрушки |
| IV неделя | Погружение в воду | Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде | *На суше:* ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры. | плавающие игрушки |

НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Погружение в воду с головой | Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами. | *На суше:* ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед  *В воде:* войти, окунутся, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Погружение в воду с головой | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. | *На суше:* упражнения из предыдущей деятельности.  *В воде:* войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде. | тонущие маленькие  игрушки |
| III неделя | Выдох в воду | Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. | *На суше:* легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись.  *В воде:* войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом. | резиновые  мячи диаметром 15-17 см. |
| IV неделя | Вдох и выдох в воду | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди. | *На суше:* положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад.  *В воде:* войти, окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде. | плавательные доски, обруч диаметром 72 см. |

ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Лежание на воде | Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем. | *На суше:* легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду.  *В воде:* войти в воду, окунутся с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками. | обруч, плавающие игрушки |
| II неделя | Лежание на воде | Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий. | *На суше:* ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья.  *В воде:* войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание. |  |
| III неделя | Скольжение | Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу. | *На суше:* легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья.  *В воде:* войти в воду, с разбега упасть и окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользить до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание. | тонущие мелкие предметы |
| IV неделя | Скольжение на груди | Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности.  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде. | мелкие предметы тонущие |

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя |  | Каникулы |  |  |
| II неделя |  | Каникулы |  |  |
| III неделя | Скольжение на груди | Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду | *На суше:* ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Скольжение на спине с поддержкой | Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем. | *На суше:* бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой.  *В воде:* войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками. | плавающие игрушки |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Всплывание и лежание на воде на груди. | Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем. | *На суше:* бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда».  *В воде:* войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками. | обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки |
| II неделя | Всплывание и лежание на воде на спине. | Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение. | *На суше:* ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела».  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами. | резиновые мячи диаметром 16-20 см. |
| III неделя | Скольжение на груди с выдохом | Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию. | *На суше:* ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата».  *В воде:* войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята». | обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки |
| IV неделя | Скольжение на груди с выдохом. | Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности.  *В воде:* войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки |

МАРТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Скольжение на спине | Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость | *На суше:* легкийбег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок».  *В воде:* войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками. | тонущие мелкие игрушки |
| II неделя | Скольжение с отталкиванием | Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость. | *На суше:* легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем.  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание. | мягкие тонущие игрушки |
| III неделя | Скольжение с предметом в руках | Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности*.* Ознакомить со способами удержания плавательной доски.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание. | плавательные доски, плавающие игрушки. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках | Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской. | Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности. |  |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Скольжение на груди с движением ног | Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость. | *На суше:* легкийбег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом».  *В воде:* зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок». | доски плавательные, игрушки плавающие. |
| II неделя | Скольжение с движением ног | Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду. | *На суше:* перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем.  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| III неделя | Скольжение с предметом в руках и движением ног | Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве. | *На суше:* повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий.  *В воде:* войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры. | обруч, диаметром 70 см., плавающие доски. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках с движением ног | Смотреть предыдущую деятельность | Повторить упражнение из предыдущей деятельности. |  |

МАЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя |  | Закрепление пройденного материала | *В воде:* «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы» | плавательные доски, мелкие тонущие игрушки. |
| II неделя |  | Закрепление пройденного материала | *В воде:* «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри». | мелкие тонущие игрушки, плавательные доски. |

Календарный учебный график

рабочей программы «Подготовка к обучению плаванию в детском саду» для детей 4-7 лет

МДОУ «Детский сад №12»

на 2022 - 2023 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательный процесс** | Учебный период | Количество занятий учебных недель в год | *Из них каникулярные недели* | *продолжительность учебных недель не входят праздничные дни* |
| Организованная дополнительная образовательная деятельность в течение года | 03.10.22 г. – 30.04.23 г. | 30 | зимние каникулы:  21.12.22 г. – 10.01.23 г.  (3 недели) | 4.11.22 г.;  1-10.01.23 г.  8.03.23 г.  23.02.23 г.  1, 9,.05. 2023 г. |
| Организованная дополнительная образовательная деятельность в первом полугодии | 03.10.22 г. – 20.12.22 г. | 12 | летние каникулы:  01.06.23 г. – 31.08.23 г.  (13 недель) |
| Организованная дополнительная образовательная деятельность во втором полугодии | 11.01.23 г. – 14.05.23 г. | 18 | всего: 18 недель |

МДОУ «Детский сад №12» в 2022 – 2023 учебном году реализует программу дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности «Подготовка к обучению плаванию в детском саду» для детей 4-7 лет с 03.10.2022 г. и заканчивается 14.05.2023 г.

График учебной деятельности составлен на 30 (без учета каникулярного времени в период учебного года) учебные недели, в соответствие с требованиями организации режима дня и учебных занятий с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений В график включены зимние, летние каникулы, отмечены государственные праздничные дни.

Занятия по плаванию проводится не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня, один раз в неделю. Обучение плаванию непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, количество часов варьируется от возраста детей.

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года

(занятия проводятся по подгруппам)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная  группа | Максимальная численность  в подгруппе | Длительность занятия  в воде (мин.) |
| Средняя группа | 12 | 20 |
| Старшая группа | 12 | 25 |
| Подготовительная группа | 12 | 30 |

Учебный план

рабочей программы «Подготовка к обучению плаванию в детском саду» для детей 4-7 лет

МДОУ «Детский сад №12»

на 2022 - 2023 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование кружков, клубов, секций, объединений (в соответствии с рабочими программами) | Уровень образования | Год обучения | в неделю | в год |
|
| **1** | «Подготовка к обучению плаванию в детском саду» | Дошкольное образование | 1 год обучения | 1 | 30 |
| 2 год обучения | 1 | 30 |
| 3 год обучения | 1 | 30 |

К освоению Программы допускаются инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Программа не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности, за счет времени, отведенного на реализацию основной образовательной программы дошкольного образования.

В учебном плане сохранены требования предельной нагрузки при проведении дополнительной образовательной деятельности: продолжительность обучения- 30 учебных недель. Продолжительность единицы дополнительной образовательной деятельности составляет: от 15 до 30 минут в группе воспитанников от 4 до 7 лет. Нормативный срок освоения Программы – 3 года. Группа формируется в зависимости от количества желающих, возраста воспитанников, но не превышают 10 человек.

Таким образом, учебный план соответствует целям и задачам ДОУ, учитывает социальный запрос, требования, предъявляемые СанПин, объему образовательной нагрузки,

Программа реализуется на базе МДОУ «Детский сад №12» Содержание работы Программы представлены в календарно – тематическом планировании. При организации занятий обеспечивается единство воспитательных, образовательных и оздоровительных целей и задач, при этом поставленные цели и задачи решаются, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном игровом материале. Программа является вариативной: педагог может вносить изменения в содержание тем (выбрать ту или иную игру, форму работы заменить одну на другую, дополнять практические занятия новыми приемами, оборудованием и т.д.) Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. В летний период учебные занятия не проводятся.