

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Терского района
«Детский сад № 5»

РАССМОТРЕНА

*Педагогическим советом
МБДОУ детский сад №5,
Протокол от 30.08.2024
№ 1*

УТВЕРЖДЕНА

*Приказом
МБДОУ детский сад №5
от 30.08.2024 № 38«В-О»
_____ Т.Б.Вопияшина*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обучению детей плаванию
«Умею плавать»
2024 – 2025 учебный год**

инструктор по физической культуре
Попова Татьяна Викторовна

Содержание

1.	Общие положения	3
2.	Целевой раздел	4
2.1.	Пояснительная записка	4
2.2.	Цель Программы	5
2.3.	Задачи реализации программы	5
2.4.	Принципы и подходы к реализации программы	5
2.5.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	7
2.5.1.	Возрастные особенности воспитанников МБДОУ № 5	7
2.6.	Планируемые результаты реализации программы	10
2.6.1.	Планируемые результаты к четырем годам	11
2.6.2.	Планируемые результаты к пяти годам	11
2.6.3.	Планируемые результаты к шести годам	12
2.6.4.	Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста)	12
2.7.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	12
3.	Содержательный раздел программы	13
3.1.	Особенности образовательной деятельности по обучению плаванию	13
3.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	19
3.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	21
3.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.	22
3.4.1.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников.	22
3.4.2.	Календарный план взаимодействия с семьями воспитанников.	24
3.5.	Направления, задачи, содержание коррекционно-развивающей работы.	24
3.6.	Календарный план воспитательной работы по физическому развитию.	30
4.	Организационный раздел программы	36
4.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	36
4.2.	Материально-техническое обеспечение программы.	37
4.3.	Организация режима пребывания детей в бассейне.	38
	Литература	40
	Приложение 1	41

I. Общие положения.

Рабочая программа по обучению детей плаванию «Умею плавать» (далее – программа) определяет комплекс основных характеристик по обучению плаванию воспитанников дошкольного возраста от 3 до 7 (8) лет (объём, содержание и планируемые результаты) и организационно – педагогические условия образовательной деятельности по обучению плаванию.

Рабочая программа позволяет реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

1) обучение и воспитание ребёнка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;

2) создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

3) создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребёнку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.

Программа определяет единые для Российской Федерации базовые объём и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (далее - ДОО), и планируемые результаты освоения образовательной программы. Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования¹ (далее ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО).

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

2.Целевой раздел

2.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа по обучению детей плаванию «Умею плавать» (далее – программа) разработана в соответствии с ООП МБДОУ детский сад № 5 с учётом:

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован 28.12.2022 N 71847);

- программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», издательство «Просвещение», Москва, 1991г.

Рабочая программа направлена на реализацию содержания образовательной области «физическое развитие» (обучение плаванию).

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 (8) лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие. Программа входит в обязательную часть образовательной программы МБДОУ детский сад №5.

Автор-составитель: инструктор по физической культуре Попова Татьяна Викторовна.

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

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

Нормативные документы для разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован 28.12.2022 N 71847);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";

- Санитарные правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

В программе комплексно представлена система работы по обучению плаванию детей 3– 7(8) лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Актуальность

- Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в климатических условиях Крайнего Севера, имеет свои особенности. В результате резких изменений климатических условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста. Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. В нашем дошкольном учреждении имеется плавательный бассейн, это создает дополнительные возможности для укрепления здоровья детей в условиях Севера.

- Одно из занятий по физической культуре в нашем саду проходит в бассейне, что способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике плоскостопия и ОРВИ.

- Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

1.1.1. Цели и задачи

Цели программы:

Закаливание и укрепление детского организма; обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание привычки к здоровому образу жизни; охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задачи программы:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Воспитательные:

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

1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы

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

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

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

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

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

Подходы к реализации программы

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования. Данная программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию. Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДООУ (3-7 лет) Занятия проводятся 1 раз в неделю - первое занятие новое, а второе занятие идет как повторение. Продолжительность занятия во 2 младшей группе – 15 минут, средней группе -15-20 минут, в старшей группе -20-25 минут, в подготовительной группе -25-30 минут.

Форма проведения занятий.

Групповые занятия. При формировании групп учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг). Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3х частей:

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

Прогнозируемый результат:

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

Формы подведения итогов реализации программы:

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

2.1.3. Значимые характеристики разработки программы

Программа рассчитана на 4 года обучения. Данная программа составлена для детей от 3 до 7 (8) лет: 3-4 года – 2 младшая группа, 4-5 лет – средняя, 5-6 лет – старшая, 6-7 лет – подготовительная к школе группа.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Возрастные особенности развития детей 3 - 4 года

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 сформирован произвольность движений.

Возрастные особенности развития детей 4-5 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.

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 – либо 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.

Возрастные особенности развития детей 5-6 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).

Возрастные особенности развития детей 6-7 лет

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

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

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2.6. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Обозначенные в программе возрастные ориентиры имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

2.6.1. Планируемые результаты к четырем годам

ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

ребёнок начинает знакомиться с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью,

прозрачностью). Освоение с водой происходит до того момента, когда ребенок сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

2.6.2. Планируемые результаты к пяти годам

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребенок приобретает умения и навыки, которые помогут ему чувствовать себя в воде достаточно надежно;

ребенок учится держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить);

ребенок получает представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды;

ребенок самостоятельно, произвольно выполняет упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

2.6.3. Планируемые результаты к шести годам

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

ребенок обучается плаванию определенным способом;

ребенок умеет проплыть 10-15м на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

2.6.4. Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста)

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

ребенок продолжает усвоение и совершенствование техники способа плавания;

ребенок приобретает умение плавать на глубокой воде.

Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет

выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО: планируемые результаты освоения федеральной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные, возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;

целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

4. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

5. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства. Наблюдая за ребёнком, инструктор обращает внимание на частоту проявления каждого показателя. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя.

6. Результаты освоения воспитанниками рабочей программы заносятся в протокол обследования (Приложение 3):

- «+» - показатель сформирован, наблюдается в самостоятельной деятельности ребенка, в совместной деятельности со взрослыми;
- «0» - показатель в стадии формирования, проявляется неустойчиво, чаще при создании специальных ситуаций, провоцирующих его проявление;
- «-» - показатель не сформирован, не проявляется ни в одной из ситуаций;

Результаты диагностики оформляются в «Листе диагностики».

Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

3. Содержательный раздел

3.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни

Особенности образовательной деятельности по обучению плаванию

Развитие ребёнка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время, развитие двигательной деятельности по плаванию требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Особенностью организации образовательной двигательной деятельности по обучению плаванию является ситуационный подход. Основной единицей образовательной деятельности выступает **образовательная ситуация** - такая форма совместной деятельности инструктора по физической культуре и воспитанников, которая планируется и целенаправленно организуется инструктором с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательные ситуации организуются в процессе **образовательной деятельности по обучению плаванию (занятие)**, требования к проведению которой согласуются с положениями действующих СанПиН. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у воспитанников новых умений и навыков в двигательной деятельности по обучению плаванию. Создаются разнообразные образовательные ситуации, побуждающие воспитанников применять свои знания и умения. Организованные инструктором образовательные ситуации ставят воспитанников перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы основных видов движений. Назначение

образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта воспитанников: в освоении новых, более эффективных способов деятельности.

Образовательные ситуации также организуются в процессе:

- **подвижных игр и игровых упражнений на воде** — оптимальная основа для физического, личностного и интеллектуального развития ребёнка. Подвижные игры и игровые упражнения классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребёнка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью). По видам движений (игры с бегом, на задержку дыхания, скольжением, нырянием, всплыванием и т. д.), по содержанию. К подвижным играм с правилами и игровым упражнениям относятся сюжетные и несюжетные игры и упражнения, в которых воспитанники упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, плавании, нырянии, всплывании, скольжении, задержке дыхания и т. д.

- **трудовых поручений** (расстановка спортивного инвентаря в бассейне, во время и после выполнения двигательной деятельности по обучению плаванию);

- **самообслуживания** (самостоятельно раздеваться, принимать душ перед занятием — мыть тело, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растереться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы).

- **бесед** с воспитанниками о правилах безопасности на суше и в воде (бассейн);

- **индивидуальной работы** с воспитанниками.

От 3 до 4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (обучение плаванию):

- **Формирование гигиенических навыков:** добиваться, чтобы дошкольники самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Воспитанники должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности

- **Ходьба**, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук — вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким

подниманием бедра – «Цапли», в положении полу приседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

- **Бег:** с поддержкой за игрушкой, без поддержки, с работой рук гребками, с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно. Прыгать: держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»). Приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

- **Прыжки:** на двух ногах на месте (с поддержкой взрослого, держась за поручень, а также без опоры); на двух ногах, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места; подпрыгнуть и упасть в воду вперед.

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

- **Игры:** «Поймай рыбку», «Хоровод», «Сердитая рыбка», «Догоните меня», «Кораблики», «Воробышки умываются», «Солнышко и дождик», «Крокодилы», «Маленькие и большие ножки», «Нос утонул», «Цапли», «Фонтан», «Лодочки плывут», «Остуди чай», «Мячики», «Бегом за мячом», «Волны на море», «Достань игрушку».

От 4 до 5 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (обучение плаванию):

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

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

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

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

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

Содержание образовательной области

- **Ходьба:** «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг, широкий шаг высоко поднимая колено; широкий шаг высоко поднимая носок; ходьба по бассейну загребая воду руками –

лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприсед, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

- **Бег:** «Кто быстрее?», «Лошадки».

- **Прыжки:** на месте у бортика («Кто выше?»), на двух ногах руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику отрывая ноги от дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

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

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

От 5 до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (обучение плаванию):

- **Формирование гигиенических навыков.** учить самостоятельно, готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу. После занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

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

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

- **Скольжение:** учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании стилем «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

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

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

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

Содержание образовательной области

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

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

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

- **Упражнения на скольжение:** встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине; «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

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

От 6 до 7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (обучение плаванию):

- **Формирование гигиенических навыков:** продолжать учить чётко, выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

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

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

- **Воспитание физических качеств** развивать силу, выносливость, ловкость, воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Содержание образовательной области

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

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

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

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

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

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

- **Плавание:** ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями. Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног. Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания. Плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша. Плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

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

- **Упражнения комплексов гидроаэробики** в воде у бортика и без опоры.

3.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

При реализации Программы инструктор по физической культуре:

- выбирает формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- продумывает содержание и организацию непрерывной образовательной деятельности с дошкольниками, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех дошкольников правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития дошкольников, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с воспитанниками, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность воспитанников;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения воспитанников;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития воспитанников.

Образовательная область	Основные виды детской деятельности	возраст	Методы	Вариативные формы, способы и средства
Физическое развитие	Двигательная Игровая	3-4лет 3 -5 лет	Практический, наглядный, объяснительно - иллюстративный	Гимнастика, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения, работа по развитию основных видов движений. Игровые ситуации, игровые упражнения, подражательные движения,
		5 -7 лет		Гимнастика, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения, работа по развитию основных видов движений. Игровые ситуации, игровые упражнения, подражательные движения. Физкультурный праздник.

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 средств обучения плаванию.

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.

2. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания; - плавание в координации движений.

3. 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 плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа

плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Формы реализации программы

Образовательная деятельность по обучению плаванию по рабочей программе осуществляется в форме:

- занятий (образовательной деятельности);
- развлечений, досугов, праздников на воде;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Средства реализации программы

демонстрационные и раздаточные;
визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
естественные и искусственные;
реальные и виртуальные.

Средства, указанные в программе, используются для развития следующих видов деятельности детей:

- двигательные - занятия плаванием (оборудование для обучения плаванию);
- игровые (игры, игрушки, игровое оборудование и другое);
- предметные (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое);
- коммуникативные (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое);

3.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной игровой, двигательной деятельности по плаванию по выбору и интересам. Возможность играть, двигаться в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка на занятиях по обучению плаванию.

На занятиях по обучению плаванию могут осуществляться следующие формы самостоятельной инициативной деятельности:

- *самостоятельные игры и игровые упражнения;*
- *самостоятельное («свободное») плавание.*

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес воспитанников к стремлению получения новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие воспитанников к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте. Постепенно выдвигать перед воспитанниками более сложные задачи, требующие сообразительности, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю воспитанников, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на воспитанников, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь воспитанников. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае. Большинство педагогов

дошкольных образовательных учреждений очень чутко относятся к воспитанникам и поддерживают их эмоционально. Однако эта эмоциональная поддержка не должна выливаться в готовность выполнить задание за ребенка, будь то формулировка замысла или поиск возможных способов решения проблемы;

- поддерживать у воспитанников чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы.

3.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

Задачи:

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в информационных Центрах для родителей, на родительских собраниях, в личных беседах, информационных родительских чатах, рекомендуя соответствующую литературу, через сайт МБДОУ № 5) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития по обучению плаванию ребенка.

- Объяснять родителям, как образ семьи воздействует на здоровье ребенка.

- Помогать родителям, укреплять и сохранять физическое и психическое здоровье ребенка.

- Представлять опыт работы проводимых оздоровительных мероприятий, с дошкольниками в детском саду.

- Разъяснять важность посещений дошкольниками секций по плаванию, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.

- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к плаванию.

- Знакомить родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы часто болеющих детей и их закаливания.

3.4.1. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

- Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребенка.

- Консультации для родителей по использованию приемов и методов оздоровления (дыхательная гимнастика, физические упражнения, различные виды закаливания и др.)

- Проведение дней открытых дверей, совместные развлечения с целью профилактических заболеваний детей.

Перспективный план взаимодействия с родителями:

месяц	младшая, средняя группа	Форма проведения
октябрь	Анкета для родителей	
ноябрь	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	Влияние занятий плаванием на организм ребенка.	Консультация в родительский уголок
январь	Практические советы по преодолению водобоязни и	Инд. консультации

	освоению с водной средой.	
февраль	День открытых дверей (показ занятия)	Занятие для родителей
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	род. собрание

месяц	старшая группа	Форма проведения
октябрь	Анкетирование	Анкеты для родителей
ноябрь	Влияние занятий плаванием на организм ребенка.	Консультация для родителей
декабрь	Преодоление водобоязни у детей.	Папка-передвижка
январь	Учимся дышать в воде и на суше	Инд. консультация
февраль	Детские занятия в бассейне: радость и польза!	Заметка в газету
март	«Да здравствует вода! Да здравствует купание!»	Страничка в родительский уголок
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Инд. консультация
май	Оформление рекомендаций по организации летнего отдыха «Ах, это море, эти пляжи!»	Оформление рекомендаций

месяц	подготовительная к школе группа	Форма проведения
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: солнца, воздуха и воды».	В родительский уголок.
февраль	День открытых дверей: - открытые занятия для родителей	День открытых дверей
март	«Да здравствует вода! Да здравствует купание!»	Страничка в родительский уголок
апрель	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Памятка
май	«Результаты и достижения детей».	Папка-передвижка

2.5. Содержание коррекционной работы

МБДОУ детский сад №5 посещают дети с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и дети с задержкой психического развития (ЗПР).

Дети нуждаются в специальном (коррекционном) обучении и воспитании, их состояние здоровья может препятствовать освоению образовательной программы.

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их форсированности. Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье.

Коррекция двигательных нарушений средствами плавания является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности, а так же плавание как вид адаптивной физической культуры предназначено для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Плавание — мощный эмоционально положительный фактор, который способствует коррекции нарушения осанки в разгрузочном положении позвоночника; предупреждению плоскостопия, снятию мышечного тонуса, оказывает закаливающее действие, облегчает адаптацию к водной среде.

Цель: коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в водном пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Развитие речи посредством движения.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Особенности физического развития и двигательных способностей

детей 5-7 лет с ТНР

Моторика детей с дизартрией отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью, они отстают от сверстников по точности движений, замедлено формирование пространственно-временных представлений, оптико-пространственного гнозиса, конструктивного праксиса. При моторной алалии наблюдается неврологическая симптоматика различной степени выраженности. Дети имеют отставания в физическом развитии. Выявляется общая моторная неловкость детей, неуклюжесть, дискоординация движений, недостаточная ритмичность, нарушение статического и динамического равновесия, трудности в формировании пространственно-временных отношений, особенно словесных обозначений

временных и пространственных признаков предметов. Для детей с моторной алалией кроме специфического речевого дефекта характерны нарушения внимания, памяти, мышления, расстройства эмоционально-волевой сферы и поведения.

Особенности развития детей с ЗПР

- деятельность детей носит недостаточно целенаправленный характер, дети часто действуют импульсивно, легко отвлекаются, быстро утомляются, истощаются;
- им характерна рассеянность внимания, слабость удержания и переключения, повышенная отвлекаемость, особенно на словесный раздражитель;
- сенсорное развитие также отличается качественным своеобразием: несколько затруднен процесс восприятия (снижен темп, сужен объем, недостаточна точность зрительного, слухового, тактильно-двигательного восприятия), эталонные представления своевременно не формируются, затруднена ориентировочно-исследовательская деятельность,
- отмечаются недостатки зрительно-моторной и слухо-зрительно-моторной координации, эта недостаточность проявляется в несформированности чувства ритма, трудностях в формировании пространственных ориентировок;
- недостатки сенсорного развития и речи влияют на формирование сферы образов - представлений;
- у детей ограничен объем памяти и снижена прочность запоминания, характерна неточность воспроизведения и быстрая утрата информации. В наибольшей степени страдает вербальная память (при правильном подходе к обучению, дети способны к усвоению некоторых мнемотехнических приемов, овладению логическими способами запоминания);
- отставание отмечается на уровне всех форм мышления, однако, после получения помощи, выполняют предложенные задания на более высоком уровне;
- наблюдается отставание в развитии общей и, особенно, тонкой моторики, страдает техника движений и двигательные качества, выявляются недостатки психомоторики.
- нарушения речи при ЗПР носят системный характер и входят в структуру дефекта.

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий.

По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 5-7 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств - мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости - на уровне 5-10%. Задержка моторного развития выражается в недостаточной координации

предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания). Дети затрудняются в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе, не чувствуют заданного ритма движений, не запоминают правил. Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля.

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией. Своеобразие психомоторного развития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложно-координационных двигательных действий, требующих активного участия психических функций: избирательности и устойчивости внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слуходвигательного, слухозрительного взаимодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической способности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п. Это означает, что координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

Особенности организации

Средства обучения:

1. физические упражнения в воде;
2. корректирующие упражнения в воде;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений.

Методы обучения:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в координации учебного материала, ребёнок с ОВЗ нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки. Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование сопротивлений (элементы аквааэробики, силовые упражнения в воде, упражнения с утяжелением)
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями
- изменение исходных положений для выполнения упражнения
- изменение внешних условий выполнения упражнений
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд; Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Принципы обучения:

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

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

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

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

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

При планировании и проведении занятий «плавания» должны быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников с нарушением, улучшение состояния здоровья.

Результаты коррекционно-развивающей работы

Результатом реализации указанных целей и задач должно быть создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей воспитание, обучение, социальную адаптацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья;

- будут определены особые образовательные потребности каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья;

- будет выстроена система индивидуально ориентированной социально-психолого-педагогической и коррекционно-логопедической помощи детей с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей психического и физического развития, индивидуальных возможностей детей.

Эффективность коррекционно-развивающей работы определяется по итогам обследования детей на заседаниях территориальной психолого-медико-педагогической комиссии.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

3.6.Календарно-тематическое планирование

Плаванью обучаются дети с 3-х лет. Ведущей формой занятий является: групповая. Занятия проводятся в средней, старшей, подготовительной группах – 1 раз в неделю. Группы делятся по подгруппам от 6-8 и до 10-12 человек.

Для всех возрастных групп установлена продолжительность пребывания в воде:

- 2 младшая группа - 15 минут;
- средняя группа - 20 минут;
- старшая группа – 20 - 25 минут;
- подготовительная группа - 30 минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап - это самостоятельное, произвольное плавание (*свободное плавание*).

Месяц	2 младшая группа
Сентябрь	С помощью педагога входить в воду безбоязненно (глубина 30-35 см); передвигаться по дну бассейна в воде глубиной выше колена, по пояс шагом, бегом. Ударять ладонями по воде, делая брызги. Дуть на мелкие плавающие игрушки. Игры и игровые упражнения: «Принеси игрушку», «Сделаем дождик», «Солнышко и дождик», «Поймай воду», «Полоскание белья», «Большие и маленькие ножки», «Остуди чай», «Сильные ладошки», «Волны» и др.
Октябрь	С помощью педагога и самостоятельно входить в воду (глубина 35- 40 см) Передвигаться по дну бассейна глубиной по пояс шагом, бегом, прыжками, помогая себе гребковыми движениями рук с опорой рук о поручень и без опоры. передвигаться по дну бассейна группой, держась за руки; плескаться, окунаться;
	Делать вдох и задерживать дыхание; дуть на игрушки. Поливать лицо водой; приседая, погружаться в воду до подбородка. Игры и игровые упражнения: «Мячики», «Цапли» «Карусели», «Весёлые брызги», «Волны на море», «Лодочка с вёслами» «Умываемся» и др.
Ноябрь	Самостоятельно и с помощью педагога входить в воду (глубина 35-40 см);

	<p>Передвигаться по дну бассейна по одному и парами разными способами, в разных направлениях</p> <p>Прыгать на месте, держась руками за бортик;</p> <p>Дуть на воду, на игрушки; опускать лицо в воду, погружаться в воду до подбородка, до носа, играть в воде самостоятельно с игрушками.</p> <p>Игры и игровые упражнения: «Бегом за игрушкой», «Возьми мяч», «Догоните меня», «Лошадка», «Найди себе пару», «Нос утонул» и др.</p>
Декабрь	<p>Самостоятельно входить в воду (глубина 40-50 см);</p> <p>Передвигаться по дну бассейна по одному, парами, группами, выполняя специальные задания и упражнения на ориентировку в пространстве;</p> <p>Погружать лицо в воду, пускать в воду пузыри, приседать, погружаясь в воду до глаз; Выполняя движения ногами как при плавании способом «кроль»;</p> <p>передвигаться по дну бассейна в упоре лёжа на руках вперёд, подняв голову над водой.</p> <p>Игры и игровые упражнения: «Лодочки и ледоколы», «Самолёты», «Найди свой домик», «Слушаем пузырьки», «Покажи пятки» и др.</p>
Январь	<p>Самостоятельно входить в воду (глубина 40-50 см);</p> <p>Ходить по дну бассейна на носках, широким и мелким шагом;</p> <p>Бегать за предметами, убежать от водящего, приседать и выпрыгивать из воды как можно выше;</p> <p>Погружаться в воду с головой; пускать пузыри, наклонившись над водой и опустив в неё лицо полностью;</p> <p>Принимать горизонтальное положение в воде лёжа на груди с помощью педагога, нарукавников;</p> <p>Передвигаться в горизонтальном положении с поддержкой, выполняя движения ногами как при плавании способом «кроль»;</p> <p>Передвигаться по дну бассейна в упоре лёжа на руках вперёд с опущенной в воду головой.</p> <p>Игры и игровые упражнения: «Паровозик», «Каждый по своей дорожке», «Повторяй за мной», «Великаны и гномы», «Спрячься в воду», «Журавль и лягушки», «Крокодильчики», «Раки» и др.</p>
Февраль	<p>Самостоятельно входить в воду и окунаться (глубина 40-50 см);</p> <p>Ходить в колонне по одному в разном темпе,</p> <p>Догонять плавающие игрушки и приносить их в определённое место, помогая гребковыми движениями рук;</p> <p>Выпрыгивать из воды с опорой, без опоры и приседать, погружаясь в воду с головой; выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль», лёжа на воде на груди, держась руками за поручень.</p> <p>Игры и игровые упражнения: «Змейка», «Переправа», «Пружинка», «Оса», «Раки», «У кого пузырей больше?» и др.</p>
Март	<p>Самостоятельно входить в воду, окунаться (глубина 50-60 см);</p> <p>Ходить и бегать по дну бассейна энергично в колонне по одному, парами, группой; высоко поднимая колени, со сменой направления движения, с падением</p>

	<p>в воду; Ходить, выполняя движения руками, выпрямляя их под водой вперёд и разводя в стороны; погружаться в воду с головой по одному, парами, группой; пытаться выполнять вдох и выдох в воду с погружением головы; Рассматривать предметы на дне бассейна (без погружения) и доставать их на небольшой глубине; С помощью педагога и поддерживающих средств, скользить лёжа на груди с движениями ног. Игры и игровые упражнения: «Аист и лягушки», «Островки», «Дельфинята», «Ледоколы», «Щука плывёт», «Достань игрушку», «Достань до дна рукой» и др.</p>
Апрель	<p>Самостоятельно входить в воду, Окунаться с головой (глубина 50-60 см); Ходить, бегать, прыгать, держась за доску, круг, игрушку в разных направлениях; Погружаться в воду с головой, разными способами (садиться, ложиться, приседать, падать); Выполнять вдох и выдох в воду с погружением губ, лица, головы; Доставать предметы со дна на небольшой глубине, Скользить лёжа на груди с помощью поддерживающих средств (круги, доски, укороченные нудлы); Игры и игровые упражнения: «Делай, как я!», «Ловкие пловцы», «Резвый шарик», «Катание на кругах» и др.</p>
Май	<p>Самостоятельно входить в воду, окунаться с головой (глубина 50-60 см); Ходить, бегать, прыгать энергично отталкиваясь, согласовывая движения рук и ног; выполнять вдох и выдох в воду; доставать предметы со дна на небольшой глубине, наклоняясь, приседая; с помощью взрослого на задержке дыхания ложиться на воду на грудь с разным положением рук и вставать; с помощью педагога скользить лёжа на груди и спине; скользить на буксире; с помощью поддерживающих средств, скользить с движениями ног как при плавании способом «кроль». Игры и игровые упражнения: «Кораблики», «Найди свой домик», «Переправа», «Щука плывёт», «Собери игрушки», «Фонтанчик», «Торпеда», «Катание на кругах», «Ловкие пловцы» и др.</p>

Средняя группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	Посещение занятия по плаванию в старшей группе.	1
	Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	2
Октябрь	Обучать передвижениям в воде.	2
	Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2
	Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к	

	другому.	
Ноябрь	Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	1
	Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
Декабрь	Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	3
	Обучать движению ног, как при плавании кролем (в воде).	1
	Обучать движению рук, как при плавании кролем (в воде).	1
	Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
Январь	Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	
	Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	Обучать движению ног, как при плавании кролем (в воде).	1
Февраль	Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок», «Стрелочка»).	1
	Обучать движению ног, как при плавании кролем (в воде).	2
Март	Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	Обучать движению рук, как при плавании кролем (в воде).	1
	Обучать движению ног, как при плавании кролем (в воде).	1
Апрель	Обучать движению рук, как при плавании кролем (в воде).	1
	Обучать движению ног, как при плавании кролем (в воде).	1
	Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
Май	Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем.	2
	Контроль приобретённых навыков.	1

Старшая группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, напомнить о технике безопасности и правилах поведения в бассейне.	1
	Обучать передвижениям в воде различными способами.	1
Октябрь	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем.	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1

	3.Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
Ноябрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем.	1
	2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	3
Декабрь	1.Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем.	1
	2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
Январь	1.Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем.	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	
	3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	1
Февраль	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем.	1
	2.Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3.Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	3
Март	1.Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем.	1
	2.Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3.Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	1
Апрель	1.Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем.	1
	2.Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3.Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	2
Май	1.Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	2.Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	1
	3.Контроль приобретённых навыков	1

Подготовительная группа

Месяц	Задачи	Количество занятий
Сентябрь	Напомнить детям о пользе плавания, технике безопасности и правилах поведения в бассейне.	1
	Закрепление приобретённых навыков	4
Октябрь	Закрепление всплытия и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	Закрепление способа плавания «кроль» на груди.	1

	Закрепление способа плавания «кроль» на спине.	1
Ноябрь	Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1
Декабрь	Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	3
Январь	1	
	Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	Закрепление скольжения на груди и спине.	1
Февраль	Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2
Март	Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	3
Апрель	Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	
		1
	Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	
Май	Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	3
	Контроль приобретённых навыков	

**Календарный план воспитательной работы по физическому развитию
(обучение плаванию)**

Период	Название	Возраст	Форма деятельности
Апрель	«Волшебные капельки»	3-4	Досуг на воде
Ноябрь	«Веселый дельфин»	4-5	Досуг на воде
Декабрь	«Зимние забавы»	4-5	Развлечение на воде
Февраль	«По морям по волнам»	4-5	Праздник на воде
Апрель	«Плавание – это сила и здоровье»	4-5	Тематический досуг на воде
Декабрь	«Зимние состязания»	5-6	Спортивное развлечение на воде
Февраль	«Бравые моряки»	5-6	Спортивный праздник на

			воде
Апрель	«Космический полет»	5-6	Досуг на воде
Май	«Военные учения»	5-6	Развлечение на воде
Октябрь	«Если хочешь быть здоров»	6-7	Развлечение на воде
Декабрь	«Снежный бум»	6-7	Развлечение на воде
Февраль	«Кто хочет стать юнгой»	6-7	Соревнования на воде
Апрель	«Мы космонавты»	6-7	Праздник на воде

Требования по подготовке и проведению занятий по плаванию:

Перечень требований следующий:

- воспитатель работает в тесном контакте с инструктором по физической культуре;
- воспитатель следит за выполнением расписания образовательной деятельности и делит детей на подгруппы;
- воспитатель знакомит детей с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учит быстро раздеваться и одеваться;
- воспитатель вместе с медсестрой определяет, кому из детей можно заниматься в бассейне;
- воспитатель перед занятием проверяет у детей наличие всех плавательных принадлежностей, помогает им подготовить все необходимое;
- воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются и готовятся к занятию;
- особого внимания воспитателя 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. 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.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне:

Температура воды(°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина (м)
28 – 32°С	26 – 28 °С	0,7-0,8

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.

4. Организационный раздел

4.1. Организации развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Предметно-пространственная развивающая среда акватории бассейна оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у воспитанников радость, заинтересованность. Бассейн оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи на освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств, воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

4.2. Материально-техническое обеспечение Программы

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

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники;
- жилеты;

- нудулсы ;
- ласты.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.
- лейки пластмассовые.
- вёдра пластмассовые.
- обручи.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

4.3. Организация режима пребывания детей

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДООУ является режим дня. 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.

Режим дня носит вариативный характер в зависимости от возрастной группы и периода года.

Основные характеристики режима дня:

- соблюдение режима дня в ДООУ в соответствии с функциональными возможностями ребенка, его возрастом и состоянием здоровья;
- соблюдение баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), их чередование;
- организация гибкого режима пребывания детей в ДООУ с учетом потребностей родителей, для детей в адаптационном периоде, в период полярной ночи, в теплый и холодный период года.

В течение дня предусмотрено сбалансированное чередование:

- организованной образовательной деятельности (занятия);
- совместной деятельности взрослых и детей;
- самостоятельной деятельности детей на достижение задач всех образовательных областей.

В детском саду созданы специфические условия: имеется физкультурный зал, бассейн со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников. В ДООУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение

заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок. Дети, перенесшие заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечнососудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от двигательной активности. Для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после занятия, сокращённое время для свободного плавания, ограниченные нагрузки с учётом заболевания. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, педагогами дополнительного образования в работе с детьми. Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног. Это благотворно сказывается на самочувствии детей.

Модель двигательного режима детей дошкольного возраста

	1 младшая	2 младшая	средняя	старшая	Подготовит.
Утренняя гимнастика	Ежедневно				
	4 – 5 мин	5 – 7 мин.	7 – 8 мин.	8 –10 мин	10-12 мин.
Физминутки	Ежедневно на занятиях				
	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Двигательные перемены м/д занятиями	Ежедневно				
	-	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Музыкально – ритмические движения	На музыкальных занятиях				
	3 – 4 мин.	6 – 7 мин.	7 - 8 мин.	8 - 10 мин.	8 - 10 мин.
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю				
	8 мин	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Физкультурные занятия на прогулке	1 раз в неделю				
	8 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Самостоятельная двигательная активность на свежем воздухе	Ежедневно				
	Характер и продолжительность зависят от потребности детей.				
Подвижные игры	Ежедневно				
	10 мин.	10 мин.	12 мин.	15 мин.	20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно				
	5 мин.	7 мин.	8 мин.	10 мин	10 мин.
Гимнастика после	Ежедневно				

дневного сна	4-5 мин.	5-7 мин	7-8 мин.	8-10 мин.	8 - 10 мин.
Оздоровительный бег	1 раз в неделю во время прогулки				
	-	-	-	3– 5 мин	3– 5 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
	-	20 мин.	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год				
			40 мин	50 мин	50 мин
Пешая целевая прогулка	1 раз в месяц			2 раза в месяц	
		20 мин	20 мин	30 - 40	40 - 50 м
День здоровья	1 раз в квартал				
Туризм	2 раза в год				
				1- 2 час.	1 -2 час.

Используемая литература

1. Азбука плавания: для детей и родителей, бабушек и дедушек /А. Литвинов, Е. Ивченко, В. Федчин – СПб.: Фолиант, 1995.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / М., физ-ра и спорт. 1984.
3. Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
4. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
5. Воронова Н.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду / – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80 с.
6. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
7. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
8. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
9. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде / – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
10. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада /- М.: Просвещение, 1985.-80 с.
11. 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.

12. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.

13. Пищекова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста / – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 88 с

Приложение 1

Перечень игр и упражнений, используемых на занятиях по плаванию, с постепенным усложнением

Программные задачи	Младший и средний возраст	Старший возраст
І. Для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде		
Закреплять навык смело входить в воду и передвигаться в ней. Способствовать освоению движений в воде. Развивать координацию движений в необычной среде и ориентировки в пространстве.	<i>Ходьба</i>	<i>Ходьба</i>
	«Маленькие и большие ноги» «Утка и утята» «Цапли» «Поезд идет в тоннель» «Карусели» «Карусель» «Кораблики» «Море волнуется» «Наша Таня» «Наши уточки с утра» «Аист длинноногий»	«Ледокол» «Медвежонок Умка и рыбки» «Найди себе пару» «Море волнуется» «Переправа пограничников» «Цапли» «Аист, Аист длинноногий»
	<i>Бег</i>	<i>Бег</i>
	«Поймай лодочку (рыбку...)» «Бегом за мячом» «Догоните меня» «Караси и щука» «Сердитая рыбка» «Усатый сом»	«Догоните меня» «Мы веселые ребята» «Караси и щука» I в. «Караси и карпы» I в. «Караси и карпы» II в. «Невод» «Усатый сом» «Белые медведи»
	<i>Прыжки</i>	<i>Прыжки</i>
«Кузнечики» «Лягушка» «Матросская шапка» «Мячики» «Рыбки резвятся» «Лягушата ловят комара»	«Лягушка» «Кузнечики» «Мячики» «Поймай комара»	
<i>Ползание на четвереньках</i>	<i>С предметами</i>	
«Жучки» «Черепашки» «Обгонялочки»	«Мяч по кругу» «Мяч в воздухе» «Летающие кольца» I в. «Летающие кольца» II в. «Попади в движущуюся цель» «Наведем порядок»	
<i>Горизонтальное положение тела в воде</i>		

	<p>«Крокодилчик» «Крокодилы на охоте» «Пяточки, покажись» «Ножки плавают» «Кто как плавает» «Мостик» «Дождик, дождик» «Покатился» «Качалка» «Рак»</p> <p><i>Закрепление сенсорных эталонов</i> «Найди свой домик» «Найди себе пару» «Большой, маленький»</p>	
Помочь почувствовать руками сопротивление воды	<p>«Волны на море» «Лодочки плывут» «Постираем платочки»</p>	<p>«Ледокол» «Волны на море» «Лодочки плывут» «Байдарки» «Море волнуется» II в «Лодочки с веслами» «Лягушата» «Переправа» «Мельница»</p>
Учить не бояться попадания воды на лицо; не вытирать лицо руками.	<p>«Поймай воду» «Водичка, водичка...» «Зайка серый умывается» «Веселые брызги» «Солнышко и дождик» «Дождик, дождик - капелька...» «Капля раз...» «Дождик» «Три веселых братца» обливание из ведра «Под фонтаном» «Дровосек в воде» «Хлопушка» «Гуси» «Футбол в воде» «Поливаем цветочки»</p>	<p>Обливание из ведра «Дровосек в воде» «Буря на море» «Солдат на посту» «Футбол в воде» «Стойкий оловянный солдатик» «Ниагарский водопад» «Под фонтаном» «Морской бой»</p>
II. Дыхательные упражнения.		
Обучать активному вдоху и выдоху.	<p>«Пароход» «Пузырь» «Капитаны» «Плыви игрушка» «Резвый шарик» «Подуем на водичку» «Подуем на горячий чай»</p>	<p>«Морской бой» «Капитаны» «Плыви игрушка» «Резвый шарик» «Рыбки в сеть»</p>
III. Выдох в воду.		

Обучать короткому вдоху над водой и выдоху под водой	«Гудок» «Пузыри» «У кого больше пузырей» «Насос»	«Длинный выдох» «Гудок» «Качели» «Водолазы» «Пузыри» «У кого больше пузырей» «Насос»
IV. Погружение в воду с головой.		
Учить погружаться в воду с головой. Учить рассматривать предметы в воде, ориентироваться в воде.	«Спрячем ротик» «Спрячем носик» «Кочки» «Островки» «Жучок – паучок» «Караси и щука» I в «Пять веселых лягушат» «Спрячемся под воду» «Смелые ребята» «Щука» «Щука» II в «Хоровод» «Пролезь в круг» «Коробочка» «Оса» «Удочка» «Караси и карпы» II в «Нырнем за лягушатами» «Под упавшее дерево» «Надень шляпу» «Вырос гриб» «В домик – из домика» «Поезд в туннель» «Утки – нырки» «Кто хочет зайти в гости к утке» «Ходим в гости» «Достань игрушку» «Ныряем за жучками» «Рыбка в сетке» «Крокодилы на охоте» «Достань конфетку»	«Кочки» «Островки» «Караси и щука» I в «Жучок – паучок» «Оса» «Пять веселых лягушат» «Спрячемся под воду» «Аист - птица» «Щука» «Удочка» «Хоровод» «Насос» «Сомбреро» «Пролезь в круг» «Неваляшка» «Караси и карпы» II в «Под упавшее дерево» «Кто хочет зайти в гости к утке» «Спящий крокодил» «Ходим в гости» «Брод» «Водолазы» «Достань игрушку» «Смелые ребята» «Ныряем за лягушатами» «Ныряем за жучками» «Попади в движущуюся цель» «Быстрые мячи» «Крокодилы на охоте» «Искатели жемчуга» «Охотники и утки» «Надень шляпу» «Вырос гриб» «В домик – из домика» «Поезд в туннель» «Щука» II в «Собери конфетки» «Утки – нырки» «Акробаты» «Удержись»

V. Всплывание и лежание на воде.		
Освоение детьми безопорного положения в воде, учить дрейфовать на воде.	«Крокодил» (упор руками о дно бассейна) «Звезда» «Медуза»	«Мяч» «Поплавок» «Звезда» «Медуза» «Пятнашки с поплавком» «Подари утке мяч» «Подарок другу»
VI. Скольжение		
Учить сохранять равновесие во время скольжения в воде, совершенствовать навыки ориентировки в воде	«Буксир» «Стрела» «Поезд в туннель» II в «Летающие кольца»	«Стрела» «Зеркальце» «Летающие кольца» «Воротники» «Тюлени» «Торпеды» «Подводные лодки» «Карасик и щука» «Летающие кольца» III в «Поезд в туннель» II в «Привет» «Корабли» «Почтальон»
VI. Скольжение с движениями рук и ног		
Обучать плавательным движениям ног и рук способом брасс и кроль		«Лягушки-квакушки» «Лягушонок» «Моторные лодочки» «Арбузовоз» «Почтальон» «Медвежонок, плывущий к Айболиту»