

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
Образовательного учреждения  
Протокол №1 от 06.09.18 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 81-ОД от 06.09.2018 г.  
Заведующий И.А.М. Паллужная



### **Рабочая программа**

инструктора по физической культуре (бассейн)

групп общеразвивающей направленности

Хайкиной Татьяны Владимировны

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения

детский сад №42 Пушкинского района Санкт-Петербурга

на 2018-2019 учебный год.

Содержание:

<b>1. Целевой раздел</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи рабочей программы	3
1.3. Принципы и подходы к реализации рабочей программы.	4
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	4
1.5. Особенности проведения диагностики	7
1.6. Планируемые результаты освоения программы	10
<b>2. Содержательный раздел</b>	12
2.1. Содержание работы по обучению плаванию дошкольников	12
2.2. Содержание работы по обучению плаванию в младшей группе	15
2.3. Содержание работы по обучению плаванию в средней группе	18
2.4. Содержание работы по обучению плаванию в старшей группе	21
2.5. Содержание работы по обучению плаванию в подготовительной группе	24
2.6. Обеспечение безопасности НОД по плаванию	27
2.7. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в процессе обучения детей плаванию.	28
2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями и педагогами.	29
<b>3. Организационный раздел</b>	30
3.1. Циклограмма деятельности инструктора по ФК	30
3.2. Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года	30
3.3. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды	31
3.4. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса	31
3.5. Культурно – досуговая деятельность	32
4. Календарно-тематическое планирование по плаванию	33

## **I Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Рабочая программа инструктора по физической культуре государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 42 Пушкинского района Санкт-Петербурга является нормативным документом, разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ № 42, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- ✓ Постановление Правительства РФ от 5 августа 2013г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»
- ✓ Устав и локальные акты ГБДОУ

Рабочая программа регламентирует цель, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса и включает в себя учебный план, календарный учебный график, календарно-перспективное планирование образовательной деятельности.

Рабочая программа инструктора по физической культуре в бассейне ежегодно пересматривается и обновляется в части содержания учебных планов, состава и содержания рабочих программ возрастных групп.

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

### **1.2. Цели и задачи рабочей программы.**

**Цель рабочей программы:** - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Формирование общей культуры, увеличение объёма двигательных умений и навыков, развитие интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

#### **Задачи рабочей программы:**

1. Освоение основных навыков плавания.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.).
3. Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием.
4. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
5. Формирование гигиенических навыков.

#### **1.3. Принципы и подходы к реализации рабочей программы.**

Полностью соответствуют заявленным в ООП ГБДОУ детский сад №42 Пушкинского района Пушкинского района Санкт – Петербурга.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.**

Одной из главных задач, которую ставит Программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности. В построении образовательной деятельности учитываются индивидуальные особенности, медицинские противопоказания и рекомендации на каждого ребёнка.

#### **Оценка здоровья воспитанников общеобразовательных групп**

№	группа	Кол –во детей	Возраст	Мальчики/ Девочки	Группа здоровья			
					I	II	III	IV
1	Младшая группа «Дельфинчики»	35	3-4	22/13	9	26	0	0
2	Младшая группа «Солнышко»	25	3-4	10/15	6	17	2	0
3	Средняя группа «Радуга»	29	4-5	13/16	2	27	1	0
4	Старшая группа «Осьминожки»	26	5-6	13/14	0	26	0	0
5	Подготовительная группа «Морские Звезды»	25	6-7	11 /14	5	19	1	0
6	Подготовительная группа (логопедическая) «Жемчужинки»	12	6-7	7/5	1	11	0	0

## **Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

Данная программа рассчитана на детей от 3 до 7 лет. 3-4 года – младшая, 4-5 лет – средняя, 5-6 лет – старшая, 6-7 лет – подготовительная к школе группа.

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 от 3 до 4 лет**

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и

впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

#### **Возрастные особенности развития детей 4-5 лет**

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

#### **Возрастные особенности развития детей 5-6 лет**

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе.

Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

### **Возрастные особенности развития детей 6-7 лет**

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение

за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

### 1.5. Особенности проведения диагностики.

При реализации рабочей программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

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

#### Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)

по «Физическому развитию» (плавание)

#### Вторая младшая группа.

1. Погружать лицо и голову в воду
2. Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
3. Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
4. Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
6. Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
7. Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
8. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
9. Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
10. Пытаться скользить по поверхности воды.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Отметка о результате («+» - умеет, «-» - не умеет)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### Средняя группа.



1. Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
2. Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
3. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
4. Бегать парами.
5. Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
6. Делать попытку доставать предметы со дна.
7. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
8. Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
9. Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
10. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Отметка о результате («+» - умеет, «-» - не умеет)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Старшая группа.

1. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
2. Бегать парами.
3. Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
4. Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
6. Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
7. Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскочить в воду головой вперед.
8. Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
9. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
10. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
11. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
12. Выполнять упражнение «Поплавок».

№ п/п	Ф.И. ребенка	Отметка о результате («+» - умеет, «-» - не умеет)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### **Подготовительная группа.**

1. Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
2. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
3. Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
4. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
5. Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
6. Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
7. Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
8. Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
9. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
10. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
11. Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
12. Попытаться плавать способом на груди и на спине.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Отметка о результате («+» - умеет, «-» - не умеет)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы.**

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности ,развития психических познавательных процессов . В то же время программа нацелена на развитие физических и морально волевых качеств дошкольников . Кроме того ,она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно – двигательного ,повышение функции сердечно- сосудистой и дыхательной системы.

#### **Вторая младшая группа.**

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.

- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

### **Средняя группа.**

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

### **Старшая группа.**

К концу года дети могут.

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

### **Подготовительная группа.**

К концу года дети могут.

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.

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

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание работы по обучению плаванию дошкольников.**

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

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

#### **Задачи обучения:**

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

- Учить различным прыжкам в воду.

### **Закономерность поэтапного формирования навыков плавания**

I ЭТАП	
Результат (задачи)	Возраст детей
Знакомство с водой ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвижение по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие движения, играть)	Младший дошкольный возраст.
II ЭТАП	
Результат (задачи)	
Приобретение детьми умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно уверенно (всплывать, лежать, скользить, выполнять вдох и выдох в воду).	
III ЭТАП	
Результат (задачи)	Возраст детей
Обучение плаванию определенным способом (согласованность работы рук ,ног, дыхания)	Старший дошкольный
IV ЭТАП	
Результат (задачи)	Возраст детей
Продолжение усвоения и совершенствования техники плавания, простых поворотов, ныряние.	Подготовительный возраст

### **Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

#### **Методы обучения.**

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы,

команды, распоряжения и указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, 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. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»: - комплекс подводных упражнений; - элементы «сухого плавания».
2. 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.
3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:
  - движение рук и ног;
  - дыхание пловца;
  - согласование движений рук, ног, дыхания;
  - плавание в координации движений.
4. 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.

**Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения:**

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом;
- совершенствование плавания в полной координации.

**Каждый элемент техники изучается в следующем**

**порядке:** - ознакомление с движением на суше;

- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

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

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

## **2.2. Содержание работы по обучению плаванию в младшей группе.**

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

*Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;

- элементы «сухого плавания».

*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.

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

- движения рук и ног;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

*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 физических качеств.

### **Краткое описание основных видов упражнений**

#### ***Скольжение в воде***

*Дети учатся:* скользить с опорой, без опоры на груди и на спине; принимать положение «стрелка», «медуза», «звездочка».

#### ***Игры для ознакомления со свойствами воды и освоение передвижений в воде***

Игры помогают детям овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. Они способствуют воспитанию у малышей смелости, решительности, уверенности в своих силах; незаменимы для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений в плавании, для достижения устойчивости навыков. Движения должны быть очень простыми, доступными. Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все ребята, находящиеся в воде.

#### ***Игры и упражнения для развития кистей при обучении плаванию по***

подготовке дошкольников к овладению навыкам плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения. Они сопровождаются лёгкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы по 4-8 раз, по счёту. Во время





обучения педагог помогает каждому ребёнку. По мере усвоения действия дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

### ***Упражнения для становления правильного дыхания***

Они наиболее сложны в процессе обучения плаванию. Малышей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективны дыхательные упражнения, имитирующие при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика». Освоив правила вдоха и выдоха, нужно научиться согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Любое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребёнка.

### ***Упражнения и игры***

«Водичка, водичка, умой моё личико», «Поймай воду», «Волны на море», «Догоните меня», «Найди свой домик», «Гуси», «Зайчата умываются», «Фонтан», «Матросская шапка», «Наша Таня», «Лягушата», «Солнце и дождик», «Погреем ушки», «Сделаем дождик», «Хоровод», «Кораблики», «Цапля», «Пузырь», «Карусели», «Маленькие и большие ножки», «Птички умываются», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенку поют», «Самолёт летит».

### **Этапы формирования плавательных навыков**

Основной навык	Задачи и их методическая последовательность
Мытье в душе	Учиться радоваться «водным процедурам». Учиться пользоваться моющими принадлежностями. Учиться соблюдать осторожность во время мытья, чтобы не поскользнуться, мыло не попало в глаза и т.д.
Продвижение	Учиться самостоятельно передвигаться в воде: с определённым заданием; с элементарными движениями рук (с игрушками, в парах, тройках и т. д.).
Дыхание	Учиться задерживать дыхание: при погружении лица в воду; при доставании со дна предметов. Учиться выполнять выдох в воду: в трубочку; в ладоши и т. д.
Лежание	Учиться выполнять падение на воду, погружаясь с головой и принимая безопорное положение (помощь инструктора при вставании на дно). Учиться лежать «на груди» и на «спине», при поддержке инструктора.
Движения руками и ногами	Развивать и укреплять общую и мелкую моторику малыша, используя свойства воды. Учиться выполнять «гребковые» и «вращательные» движения руками (на месте и с продвижением по дну) и попеременные движения ногами (с помощью инструктора и вспомогательных средств).

Игры	Учиться в играх преодолевать страх и испытывать чувство радости при «общении с водой». Учиться использовать в играх усвоенные плавательные навыки. Пытаться входить в воображаемую ситуацию проявляя активность и интерес.
------	--

### ***Способствовать становлению культурно-гигиенических навыков***

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время мытья в душевой.

Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом и мочалкой; насухо вытираться после ополаскивания под душем, аккуратно складывать свои вещи.

### ***Формировать начальные представления о здоровом образе жизни***

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о том, что занятия плаванием, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **2.3. Содержание работы по обучению плаванию в средней группе.**

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

*Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

*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;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

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

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

*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 физических качеств

### ***Краткое описание основных видов***

#### ***упражнений Скольжение в воде***

*Дети учатся:* скользить, держась за доску, круг; делать «поплавок» на спине, лёжа на животе свободно, без опоры; принимать положение «стрелка», «медуза», «звёздочка»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лёжа с опорой и без опоры).

#### ***Игры и упражнения для развития кистей при обучении плаванию***

В подготовке дошкольников к овладению навыкам плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения. Они сопровождаются лёгкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы по 4-8 раз, по счёту. Во время обучения педагог помогает каждому ребёнку. По мере усвоения действия дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию

#### ***Упражнения для становления правильного дыхания***

Они наиболее сложны в процессе обучения плаванию. Детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективны дыхательные упражнения,

имитирующие при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика». Освоив правила вдоха и выдоха, нужно научиться согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Любое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребёнка.

#### *Упражнения и игры*

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание облегчёнными способами. Игры : «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звёздочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Весёлые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

#### **Этапы формирования плавательных навыков**

Основной навык	Задачи и их методическая последовательность
Контролируемое дыхание	1. Осваивать задержку дыхания, согласуя с другими навыками:- передвижением по дну;- лежанием, скольжением, нырянием. 2. Выполнять серию «вдохов» до 5-8( на месте). 3. Учится выполнять «вдох-выдох» , в положении «лежа на груди» с опорой и движением руками и ногами.
Лежание ,скольжение	Осваивать лежание и скольжение на груди с опорой (плавательной доской, мячом); лицо в воде. 2. Осваивать лежание и скольжение на спине с доской, прижатой к груди или поплавком. 3.пытаться самостоятельно выполнять лежание и скольжение на груди и на спине (с минимальной страховкой) на глубине .
Движения руками и ногами	1.Осваивать работу рук в стиле плавания кроль и брасс с дыханием. 2.Совершенствование техники работы ног в стиле плавания кроль на груди и на спине (используя вспомогательные средства ( поплавок, доски мячи) 3. Совершенствование техники работы рук и ног без опоры.
Ныряние	1.Учится доставать со дна предметы , самостоятельно выбирая способ действия с опорой и без.) 2. Учится ориентироваться в воде с открытыми глазами. 3. выполнять упражнение «водолазы»
Игры	Учится использовать усвоенные навыки в игровых ситуациях.

#### ***Способствовать становлению культурно-гигиенических навыков***

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.  
Воспитывать привычку самостоятельно мыться под душем.

Закреплять умение пользоваться мылом и мочалкой, аккуратно складывать свои вещи. **Формировать начальные представления о здоровом образе жизни**

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **2.4. Содержание работы по обучению плаванию в старшей группе.**

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

*Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

1. комплекс подводящих упражнений;
2. элементы «сухого плавания».

*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.

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

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания; - плавание в координации движений.

*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 физических качеств.

### **Краткое описание основных видов упражнений *Скольжение в воде***

*Дети учатся:* скользить, держась за доску, круг; делать «поплавок» на спине, лёжа на животе свободно, без опоры; принимать положение «стрелка», «запятая», «звёздочка»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лёжа с опорой и без опоры).

### ***Игры и упражнения для развития кистей при обучении плаванию***

В подготовке дошкольников к овладению навыкам плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения. Они сопровождаются лёгкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы по 4-8 раз, по счёту. Во время обучения педагог помогает каждому ребёнку. По мере усвоения действия дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

### ***Упражнения для становления правильного дыхания***

Они наиболее сложны в процессе обучения плаванию. Детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также их учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективны дыхательные упражнения, имитирующие при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика». Освоив правила вдоха и выдоха, нужно научиться согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Любое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости

от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребёнка. Разучивание нового упражнения инструктор начинает с показа того, как сочетать правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения педагог сопровождает указаниями, где и как надо делать вдох и выдох.

### **Упражнения и игры**

«Звёздочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» - «Звёздочка» - «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способами кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, на спине. Игры : «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки с мячом», «Караси и карпы», «Затейники», «Пушбол», «Весёлые ребята», «Водное поло», «Караси и щука», «Байдарки», «Кто как плавает?», «Удочка», «Морской бой», «Охотники и утки», «Пятнашки с поплавком», «Поезд в туннель!», «Зеркальце», «Пловцы», «Чьё звено быстрее соберётся?», «Футбол в воде», «Катание на кругах», «Мяч по кругу», различные эстафеты.

### **Этапы формирования плавательных навыков**

Основной навык	Задачи и их методическая последовательность
Контролируемое дыхание	Осваивать задержку дыхания, согласуя с другими навыками передвижением по дну; лежать, скользить, нырять. Выполнять вдох - выдох 6 счетов( на месте). Выполнять вдох-выдох, в положении «лежа на груди» с опорой и без опоры, на месте и в движении с работой ног и рук.
Лежание и скольжение	Осваивать лежание и скольжение на груди с опорой (плавательной доской, мячом), и самостоятельно; лицо в воде. Осваивать лежание и скольжение на спине с доской. Самостоятельно выполнять лежание и скольжение на груди и на спине.
Движения руками и ногами	Осваивать движения руками стилем брасс и кроль с дыханием. Продолжать осваивать «поддерживающие» движения руками на спине. Продолжать осваивать движения ногами, как при плавании «кролем» на груди и на спине, используя вспомогательные средства («поплавки», доски, мячи и т.д.). Учиться согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди и на спине.
Ныряние	Учиться доставать со дна предметы, самостоятельно выбирая способ действия (с опорой и без неё). Учиться ориентироваться в воде с открытыми глазами. Выполнять упражнения «водолазы».
Игры	Учиться использовать усвоенные навыки в игровых ситуациях. Учиться активно, использовать игровой и вспомогательный материал.



### ***Способствовать становлению культурно-гигиенических навыков***

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно мыться под душем.

Закреплять умение пользоваться мылом и мочалкой; быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места).

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья. Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода —наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Закрепить основы техники безопасности и правила поведения в помещении бассейна и в воде.

### **2.5. Содержание работы по обучению плаванию в подготовительной группе.**

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

*Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

*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.

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

- движение рук и ног;

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

*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.

### **Краткое описание основных видов упражнений *Скольжение в воде***

*Дети учатся:* скользить, держась за доску, круг; делать «поплавок» на спине, лёжа на животе свободно, без опоры; принимать положение «стрелка», «запятая», «звёздочка»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лёжа с опорой и без опоры).

### ***Игры и упражнения для развития кистей при обучении плаванию***

В подготовке дошкольников к овладению навыкам плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения. Они сопровождаются лёгкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы по 4-8 раз, по счёту. Во время обучения педагог помогает каждому ребёнку. По мере усвоения действия дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

### ***Упражнения для становления правильного дыхания***

Они наиболее сложны в процессе обучения плаванию. Детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также их учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективны дыхательные упражнения, имитирующие при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика». Освоив правила вдоха и выдоха, нужно научиться согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Любое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры

ребёнка. Разучивание нового упражнения инструктор начинает с показа того, как сочетать правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения педагог сопровождает указаниями, где и как надо делать вдох и выдох.

### **Упражнения и игры**

Скольжение с различным положением рук, «торпеда» с различным положением рук, ног в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, на спине, комбинированными способами. Плавание при помощи движений ног способами кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, на спине. Игры: «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки с мячом», «Караси и карпы», «Затейники», «Пушбол», «Весёлые ребята», «Водное поло», «Караси и щука», «Байдарки», «Кто как плавает?», «Удочка», «Морской бой», «Охотники и утки», «Пятнашки с поплавком», «Поезд в туннель!», «Зеркальце», «Пловцы», «Чьё звено быстрее соберётся?», «Футбол в воде», «Катание на кругах», «Мяч по кругу», различные эстафеты.

### **Этапы формирования плавательных навыков**

<b>Основной навык</b>	<b>Задачи и их методическая последовательность</b>
Контролируемое дыхание	Осваивать задержку дыхания, согласуя с другими навыками: - передвижением по дну; -лежание, скольжением, нырянием. Выполнять серию «вдох-выдох» до 10 раз (на месте). Выполнять «вдох- выдох», в положении «лежа на груди» с опорой и движением и ногами.
Лежание, скольжение	Осваивать лежание и скольжение на груди с опорой и самостоятельно; лицо в воде. Осваивать лежание и скольжение на спине с опорой и без опоры. Самостоятельно выполнять лежание и скольжение на груди и лицо в воде. Осваивать лежание и скольжение на спине с опорой и без опоры. Самостоятельно выполнять лежание и скольжение на груди и на спине.
Движения руками и ногами	Осваивать движения руками стилем кроль. Продолжать осваивать «поддерживающие» движения руками на спине. Продолжать осваивать движения ногами, как при плавании «кролем» на груди и на спине. Учиться согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди и на спине.
Ныряние	Учиться доставать со дна предметы, самостоятельно выбирая способ действия (с опорой и без неё). Учиться ориентировать в воде с открытыми глазами. Выполнять упражнение «водолазы»
Игры	Учиться использовать усвоенные навыки в игровых ситуациях . Учиться активно использовать игровой и вспомогательный материал

### **Способствовать становлению культурно-гигиенических навыков**

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно мыться под душем.

Закреплять умение самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Закрепить основы техники безопасности и правила поведения в помещении бассейна и в воде.

### **2.6. Обеспечение безопасности НОД по плаванию.**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

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

быстро оказать помощь ребенку.

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

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

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

## **2.7. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в процессе обучения детей плаванию.**

- Обеспечение температурного режима
- Гигиенический душ
- Аквааэробика, элементы синхронного плавания
- Корригирующая гимнастика
- Игры на воде (подвижные, пальчиковые)

- Музотерапия
- Упражнения на дыхание

## 2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями и педагогами.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Месяц	План взаимодействия
Сентябрь	Участие в родительских собраниях. Раскрыть перед родителями значимость плавания для физического развития ребёнка.
Октябрь	Статья в газете ГБДОУ «Этапы обучения навыкам плавания дошкольников»
Ноябрь	Папка-передвижка «Положительное влияние занятий в бассейне на физическое развитие детей дошкольного возраста»
Декабрь	Статья в газету ГБДОУ «Формирование здорового образа жизни дошкольников»
Январь	Статья в газете ГБДОУ «Физическое воспитание в семье»
Февраль	Консультация для родителей «Основы плавания. Дыхание и открывание глаз в воде»
Март	Статья в газете ГБДОУ «Игра и техника обучения плаванию детей»
Апрель	Статья в газете ГБДОУ «Едем на море. Как научить ребенка плавать?»
Май	«В преддверии летних каникул. Правила безопасного поведения на воде» - Статья в газете ГБДОУ

### Взаимодействие с воспитателем.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель (или помощник воспитателя) сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети среднего возраста, которые только начинают посещать бассейн. Им

необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, для того, чтобы в дальнейшем они смогли самостоятельно выполнять все гигиенические действия, а также при входе в воду и при выходе из нее. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить охлаждения детей необходима помощь воспитателя (или помощника по бассейну, помощника воспитателя).

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Циклограмма деятельности инструктора по ФК (бассейн)

Организация непосредственно образовательной деятельности.					
группы	Периодичность				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
«Солнышко»			9.00-9.40		Суб вос пят суб ДЕНЬ
«Осьминожки»		9.35-10.35			
«Морские звездочки»			16.00- 16.30		
«Дельфинчики»				9.00- 9.40	
«Жемчуженки»		16.00- 17.10			
«Радуга»	9.00-9.50				

#### 3.2. Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года.

Возрастная группа	Кол-во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятия (мин.)	Количество занятий
			По одной подгруппе	в неделю
Вторая младшая	2	8-10	от 15 до 20	1
Средняя	2	10-12	от 20 до 25	1
Старшая	2	10-12	от 25 до 30	1
Подготовительная к школе	2	10-12	от 25 до 30	1

### **3.3. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды.**

*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.*

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

- спасательные круги
- плавательные доски
- нарукавники,
- пояс для плавания.

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

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки
- тонущие игрушки
- нудсы
- мячи разного размера
- нестандартное оборудование

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.

### **3.4. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса.**

1. Александров И.И. Спортивное и прикладное плавание: учеб.пособие. – СПб.: ЛГУ им. А.С.Пушкина, 2010.
2. Арзамасцева Л.С. Обучение плаванию и аквааэробике в оздоровительных группах ДОУ» АРКТИ, 2011 г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. –М.:Аст:Астрель.2005.
4. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для питателей детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 2001.



5. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Ростов н/Д.:Феникс, 2006.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками.- М.: ТЦ СФЕРА. 2012
7. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения обучению плаванию детей дошкольного возраста .Учебно –методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой. –СПБ . : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС».2011-336 с.

### 3.5. Культурно –досуговая деятельность.

Возрастная группа	Количество досугов	Продолжительность проведения
Вторая младшая	1 раз в месяц	15 мин
Средняя	1 раз в месяц	20 мин
Старшая	1 раз в месяц	25 мин
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	30 мин

Месяцы	Тема, название	Возрастная группа
Сентябрь	«Доктор Пилюлькин в гостях у ребят»	Все группы
Октябрь	«Воду любить – здоровым быть»	Все группы
Ноябрь	«Я - морская звезда»	Все группы
Декабрь	«Снеговик в гостях у ребят»	Все группы
Январь	Неделя здоровья	Все группы
Февраль	«Водные эстафеты»	Все группы
Март	«Весенний праздник»	Все группы
Апрель	«Вода, водичка»	Все группы
Май	«Игры на воде»	Все группы

Календарно-тематическое планирование по плаванию.

2 младшая группа

Мес яц	Задачи	Кол-во занятий
	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и Правилами поведения в нём.	1
	2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.	1
	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	2
Осень брь	1. Обучать передвижениям в воде.	3
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2
	1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	1
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2
	3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	3
	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Обучать вдоху и выдоху в воду.	1
	1. Обучать вдоху и выдоху в воду.	1
	2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	3
	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	3. Контроль приобретённых навыков.	1

### Средняя группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	1  1  2
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	2  2  1
Ноябрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1  1  1  1
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1  1  3  2
Январь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1  1  1  1
Февраль	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок», «Стрелочка»). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1  1  1
Март	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2  1  1
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1  1  2
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2  2

	3. 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. 2. Обучать передвижениям в воде различными способами. 3. Выдох в воду, погружение в воду с головой.	1  1 2
Октябрь	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1  1 2
Ноябрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1  1 3
Декабрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1  1 2
Январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	1  1 1
Февраль	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине. 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1 3 1
Март	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	1  1 1
Апрель	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	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	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания, технике безопасности и правилах поведения в бассейне.	1
	2. Закрепление приобретённых навыков	4
Октябрь	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди.	1
	4. Закрепление способа плавания «кроль» на спине.	1
Ноябрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1
Декабрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	3
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
Январь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1
Февраль	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
Март	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	3

<i>Апрель</i>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2
<i>Май</i>	1. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	3
	2. Контроль приобретённых навыков.	1



