

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №7 комбинированного вида

143180, Россия, Московская обл., Одинцовский городской округ, город
Звенигород, ул.Почтовая, д.19А.

E-mail: ds7@zvenobr.ru, 8 – (498) 697-43-72

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ детский сад № 7
комбинированного вида
Протокол №1
От «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад
№7 комбинированного вида
Круглова Л.Н.
Приказ №118-2
от «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
для детей дошкольного возраста от 3 до 7
лет на 2020-2021 учебный год
(плавание)

Составила:
Аммятова Л.Г., инструктор
по физической культуре

Звенигород, 2020г.

№	Содержание Рабочей программы	Стр
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
	Актуальность, новизна Рабочей программы	
	Педагогическая целесообразность	
	Цели и задачи реализации Рабочей программы	
	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	
1.2.	Характеристики особенностей развития детей	4
1.3.	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками Рабочей программы	7
1.4.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (Система мониторинга достижений детей планируемых результатов освоения программы)	8
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы «Физическая культура»	10
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы	12
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик	13
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	14
2.5.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	15
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Методическое обеспечение и условия реализации программы	17
3.2.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	19
	Список литературы	20
	Приложения	21

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность Рабочей программы.

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

Направленность Рабочей программы – социально-педагогическая.

Новизна Рабочей программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления воспитанников.

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

Цели и задачи рабочей программы

Цель: формирование единых подходов к сохранению и укреплению здоровья и физического развития детей, используя занятия в бассейне, как одно из эффективных средств в системе оздоровления детей в Учреждении.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- укрепить здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- расширять представление детей об оздоровительном значении плавания;
- формировать знание о видах и способах плавания, и собственном теле;
- формировать двигательные умения и навыки.

Воспитательные задачи:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать умение работать в команде;
- воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- воспитывать заботу о своем здоровье.

Принципы и подходы к организации занятий по плаванию

Построение занятий плаванием в Учреждении осуществляется с учётом следующих принципов:

- *Принцип индивидуализации* – построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- *Принцип активности* – построение такого образовательного процесса, в котором ребенок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске

способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.

- *Принцип интеграции* – решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.

- *Принцип гуманизации* – утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребенку право на свободу, счастье и развитие способностей.

- *Принцип преемственности* – предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДОУ и стилем воспитания в семье.

- *Принцип диалогичности* – предполагающий, что только в условиях субъект-субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.

- *Принцип культуросообразности* – предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребенка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.

- *Принцип вариативности* - содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.

- *Принцип сбалансированности* совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.

- *Принцип адекватности* дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками. Вышеперечисленные принципы

- предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов;

- предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.

- построение дополнительной образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество Учреждения с семьей.

1.2. Характеристики особенностей возрастного развития детей дошкольного возраста **Физические особенности развития детей 3-4 лет.**

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами. Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей

самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего, появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Физические особенности развития детей 4-5 лет.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей. Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий. На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Физические особенности развития детей 5-6 лет.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребёнка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и

устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Физические особенности развития детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы – помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших

дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки. Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка – обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнувшейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

1.3. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками Рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно - исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе веру в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка формируются предпосылки грамотности;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам и правилам поведения в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры Рабочей программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

1.4. Система своевременного выявления изменений и одновременно оценки достижений дошкольника, а также причин их вызывающих.

Уровень развития основных навыков плавания определяется с помощью оценки плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений, которые дети изучали в течение всего учебного года. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Вторая младшая группа

№	Ф. И. ребенка	Вход в воду, плескание в воде		Передвижение по дну бассейна (бег, прыжки, ходьба в различных направлениях) ориентировка в воде		Выдохи в воду		Движения ногами (по типу кроля)		Погружения в воду с головой		Игры и развивающие упражнения в воде		Усвоение программы	
		Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

Средняя группа

№	Ф. И. ребенка	Передвижение по дну бассейна разными способами и на различно		Погружение в воду с открыванием глаз		Глубокий вдох и продолжительный выдох в воду		Лежание в воде на груди и на спине		Скольжение в воде на груди и на спине(с вспомо		Движение ногами в воде (с опорой и без)		Свободное передвижение и ориентировка в воде, игры,		Усвоение программы	
		н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.
		й глубине								гательными предметами)				упражнения			

Старшая группа

№	Ф.И. ребенка	Выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох в воду		Двигать ногами вверх-вниз с опорой и без		Скользить на груди и на спине		Лежать на воде, на груди и на спине «Медуза» «Поплавок» «Звезда»		Выполнять разнообразные упражнения и игры в воде		Открывать глаза в воде, доставать игрушки и со дна		Выполнять движения руками и ногами как при плавании (брасс, кроль)		Усвоение программы	
		н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.

Подготовительная группа

№	Ф.И. ребенка	Подныривать под обруч, нырять в обруч		Делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду		Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде		Скользить на груди и на спине		Кроль на груди и на спине		Брасс		Лежать на воде, на груди и на спине «Медуза» «Поплавок» «Звезда»		Усвоение программы	
		н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения. *Высокий уровень (3)* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (2)– говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень (1) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы «Физическая культура»

Занятия проходят по подгруппам (не более 10 чел.), в соответствии с СанПин. Комплектуя подгруппы, следует обращать внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Последовательность проведения занятий:

- воздушные контрастные ванны;
- душ;
- разминочные упражнения на суше;
- разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях;
- обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание;
- игровые задания применяются в различных частях занятия;
- время для самостоятельного купания и игр;
- релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдох в воду, лежание на воде);
- обтирание, сушка волос.

Основной формой работы является игровая деятельность. Занятия по плаванию носят игровой и развивающий характер, содержат разнообразные игры и игровые упражнения различной интенсивности и направленности. При обучении плаванию детей дошкольного возраста используются разнообразные игры, которые позволяют активно двигаться в воде.

Игры на воде вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Иgraя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений. Игры используются с первых занятий, когда дети знакомятся с водной средой. Иgraя, младшие дошкольники безболезненно привыкают преодолевать чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее. Игры помогают освоить все действия, готовящие ребенка к плаванию. В работе с детьми, начиная со старшей ступени дошкольного образования (с 5 лет), когда воспитанники уже овладели техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, способов плавания.

При обучении дошкольников плаванию используют различные пособия, игровой материал, инвентарь. Это позволяет сделать занятие интереснее, варьировать игры, придумывать новые. Имея достаточное количество инвентаря, можно придумать несколько вариантов одной игры или усложнить ее.

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

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в

организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так, как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закалывания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Занятия по плаванию должны проходить не ранее, чем через 40 мин после еды.

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

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

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

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении занятий 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 занятий 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 занятием по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое, сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, принимают душ перед и после занятия. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей им необходима помощь.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Длительность занятий по плаванию в возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.(включая перерыв 10 мин.)	
			в одной группе	во всей группе
Вторая младшая	2	8-10	10-15	40
Средняя	2	10	15-20	50

Старшая	2	10	20-25	60
Подготовительная к школе	2	10	25-30	70

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы

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.

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.

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;

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.

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.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
<i>Образовательная деятельность</i>		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	-Игровая беседа с элементами движений -Чтение	индивидуальная, подгрупповая, групповая
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	- Игры -Интегративная детская деятельность -Моменты радости	
Развитие физических качеств	-Утренняя гимнастика -Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно игрового и интегративного характера	

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Моменты радости Экспериментирование		
<i>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</i>			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	индивидуальная, подгрупповая, групповая	
Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня индивидуальная, подгрупповая, групповая			
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям			
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности -на прогулке - в ходе закаливающих процедур -во второй половине дня -подвижная игра	индивидуальная, подгрупповая, групповая	
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			
Развитие физических качеств			Игры (подвижная, сюжетно-ролевая и др.)
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям			Самостоятельные спортивные игры и упражнения

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребенком; уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- поддержку индивидуальности и инициативы детей через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- установление правил взаимодействия в разных ситуациях создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- развитие умения детей работать в группе сверстников;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности с взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей;
- взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основные задачи взаимодействия с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в группе и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в Учреждении, районе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы работы с семьей:

- взаимопознание и взаимоинформирование;
- непрерывное образование воспитывающих взрослых;
- совместная деятельность педагогов, родителей, детей;
- пособия для занятий с ребенком дома.

Годовой план работы с родителями

Месяц	Группа	Тема мероприятия
Сентябрь	Все возрастные группы	Консультация «Бассейн в детском саду»
Октябрь	Все возрастные группы	Информационный лист «Ознакомление родителей с уровнем физического развития и подготовленности детей» (начало учебного года и по возрастам)
Ноябрь	Все возрастные группы	Консультация «Зачем ребенку очки для плавания?»
Декабрь	Все возрастные группы	Информационный лист «Если ребенок боится воды?»
Январь	Все возрастные группы	Информационный лист «Наши любимые игры в воде» (по возрастам)
Февраль	Все возрастные группы	Консультация «Включение родителей в решение задач двигательной активности детей в домашних условиях»
Март	Все возрастные группы	Конкурс поделок для игр в воде
Апрель	Все возрастные группы	«День открытых дверей» С проведением и просмотром занятий (по возрастам)
Май	Все возрастные группы	Консультация «О летнем отдыхе детей (правила безопасности на воде)» Информационный лист «Ознакомление родителей с уровнем развития и подготовленности детей» (конец учебного года, по возрастам)

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое обеспечение и условия реализации Рабочей программы.

Методическое обеспечение:

Учебно-наглядные пособия:

- плакаты с изображением техники различных способов плавания;
- облегченные и неспортивные способы плавания,
- техника плавания способом кроль на груди,
- техника плавания способом кроль на спине,
- техника плавания способом дельфин,
- техника плавания способом брасс.

Картотеки:

- подвижные игры (по возрастам),
- дыхательная гимнастика,
- пальчиковая гимнастика,
- игр-эстафет,
- разминка.

Материально-технические условия:

Занятия проводятся в крытом малоразмерном бассейне, расположенных в здании Учреждения. Форма бассейна прямоугольная. Размер 3х8м, глубина 0.8м. Ванна бассейна оснащена удобной лестницей для спуска детей в воду и подъема детей из воды. Для обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, при выходе из бассейна и из душевой на пол раскладываются резиновые коврики, имеется переливной желоб, регулирующий уровень воды.

В помещении бассейна есть раздевалка, оборудованная шкафчиками для одежды и банкетками.

Так же в помещении бассейна есть душевая, для мытья детей перед началом занятий, а так же туалет.

Помещение бассейна оборудовано вентиляцией, поддерживается достаточная освещенность, температура воздуха чистота и порядок. Принимаются все меры для избежания сквозняков, резких перепадов температуры, при переходе из одного помещения в другое. В среднем температура воды поддерживается 29-32 С. Температура воздуха в пределах 29 С. Влажность составляет 60-65%

В соответствии с санитарными правилами качество воды соответствует ГОСТ «Вода питьевая» (мутность, цветность, прозрачность, запах и привкус) Для обеспечения охраны здоровья детей, при обучении плаванию - бассейн содержится на должном санитарно-гигиеническом уровне. Предусмотрена постоянная циркуляция воды и ежедневная ее смена. Дезинфекция ванны проводится при каждом спуске воды. Помещение бассейна регулярно проветривается, проводится ежедневная уборка, текущая дезинфекция помещений и оборудования. Один раз в месяц проводится генеральная уборка.

Бассейн оснащен следующим оборудованием:

№	Наименование	Количество
1	Шкаф для раздевания	10
2	Диванчики в раздевалке	3
3	Шкаф для инструктора	1
4	Контейнер для чистого белья	1
5	Стол	1
6	Стул	1

7	Таз пластиковый	1
8	Зеркало	1
9	Коврик для душа (малый)	5
10	Коврик для душа и бассейна (большой)	4
11	Стойка для хранения Аква- игрушек и аксессуаров	1
12	Термометр комнатный	1
13	Термометр для воды	1
14	Лестница-трап для спуска в воду	1
15	Ведро для мусора	1
16	Ведро для замачивания	2
17	Таз для замачивания ковров	1
18	Плавающие кольца для волейбола	2
19	Диспенсер для жидкого мыла	1
20	Мыльница	3
21	Нарукавники надувные	3
22	Доски для плавания	9
23	Круг надувной	2
24	Мяч надувной большой	5
25	Мяч	10
26	Обруч	3
27	Обруч плавающий	3
28	Дуги тонущие	8
29	Контейнер для игрушек	1
30	Шапочки резиновые	30
31	Коврики массажные	11
32	Нудл короткий	9
33	Нудл длинный	8
34	Соединитель для нудл	7
35	Шайба	11
36	Ведро для инвентаря	10
37	Свисток	2
38	Разделитель	1
39	Аптечка	1
40	Скамья	1
41	Банкетка	2
42	Контейнер для шапочек	1
43	Скакалка	1
44	Тонущие игрушки	19
45	Расческа	21

Кадровые условия:

Занятия проводит инструктор по физической культуре со специальным образованием. В помощь инструктору привлекается воспитатель.

3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Месяц	Группа	Тема мероприятия
Сентябрь	Все возрастные группы	Экскурсия в бассейн
Октябрь	Младшие группы	
	Средние групп	«Светятся фонарики» досуг
	Старшие и подготовительные группы	«Подводный лабиринт» досуг
Ноябрь	Младшие группы	
	Средние группы	«Волшебная река» развлечение
	Старшие и подготовительные группы	«По морям, по волнам» развлечение
Декабрь	Младшие группы	
	Средние группы	«Водный новый год» праздник
	Старшие и подготовительные группы	«Путешествие подводных лодок» досуг
Январь	Младшие группы	«Зимняя сказка» праздник
	Средние группы	«Мойдодыр» праздник
	Старшие и подготовительные группы	«Новый год в подводном царстве» праздник
Февраль	Младшие группы	«Рыбки резвятся» развлечение
	Средние группы	«Ловкие лягушата» развлечение
	Старшие и подготовительные группы	«Веселые эстафеты» развлечение
Март	Младшие группы	«Веселые утята» досуг
	Средние группы	«Резвые рыбки» досуг
	Старшие и подготовительные группы	«Наша дружная команда» досуг
Апрель	Младшие группы	«Водяной сад» развлечение
	Средние группы	«День здоровья» развлечения
	Старшие и подготовительные группы	«Умею плавать» (соревнования)
Май	Все возрастные группы	«Наши любимые игры на воде» досуг

Список литературы

1. Основы общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой – М., 2010
2. Научно-методический журнал «Инструктор по физкультуре» №2 2009. «Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ»
3. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: - игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
4. Фирсов.З.П. «Плавание для всех». М., физ-ра и спорт. 1983.
5. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.
6. Научите ребёнка плавать. Еремеева Л.Ф. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Детство – Пресс», 2005.
7. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
8. Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс»
9. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.

План работы на 2020-2021 учебный год

Возрастные группы

№1	Группа компенсирующей
№2	Вторая младшая
№3	Вторая младшая
№4	Старшая
№5	Средняя
№6	Подготовительная

Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

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

Цели 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.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.

Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Годовой план работы с педагогами.

Месяц	Группа	Тема мероприятия
Сентябрь	Все возрастные группы	Консультация – памятка «Подготовка к занятиям по плаванию правила поведения в бассейне»
Октябрь	Все возрастные группы	Консультация «Дыхательная гимнастика и ее значение для плавания»
Ноябрь	Все возрастные группы	Тренинг для воспитателей «Комплексы дыхательной гимнастики» (по возрастам)
Декабрь	Все возрастные группы	Консультация «Уроки здоровья – закаливание детей дошкольного возраста»
Январь	Все возрастные группы	Информационный лист «Подвижные игры в воде» (по возрастам)
Февраль	Все возрастные группы	Мастер – класс «Игры и игровые ситуации с включением разных форм двигательной активности»
Март	Все возрастные группы	Информационный стенд «Игры которые лечат»
Апрель	Все возрастные группы	Консультация «Комплекс пальчиковой гимнастики для обучения плаванию»
Май	Все возрастные группы	Консультация «Правила безопасности на воде»

Цели и задачи обучения плаванию

2 младшая группа

Месяц	Задачи
Январь	<ul style="list-style-type: none">• Учить входить в воду по лесенке держась за поручни. Окунаться в воду до плеч, не бояться брызг.• Учить в выполнении различных видов движений в воде, активно передвигаться, подпрыгивать, бегать, имитировать движения по показу.• Развивать координацию движений и словарный запас.
	<ul style="list-style-type: none">• Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении.• Способствовать формированию навыков личной гигиены.• Провести мониторинг плавательных способностей детей.
Февраль	<ul style="list-style-type: none">• Учить смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками.• Продолжать учить безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя, закреплять умение проходить в обруч, прыгать на двух ногах с продвижением вперед.• Воспитывать самостоятельность, активность, решительность.• Ознакомить с упражнением открывание глаз в воде.• Выработать умение слушать объяснение педагога.
Март	<ul style="list-style-type: none">• Продолжать закреплять умение делать выдох в воду, приучать детей производить энергичные движения руками в воде, воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.• Учить детей работать ногами как при плавании кролем.• Учить выполнять движения в воде парами, закреплять навык погружения в воду с головой.• Приучать действовать в воде уверенно,
Апрель	<ul style="list-style-type: none">• Продолжать развивать дыхание, умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, не бояться брызг, согласовывать движение с текстом.• Продолжать учить ориентироваться в пространстве.• Продолжать упражнять делать вдох и выдох в воду, подуть на воду, бурлить в воде, окунуться с головой задержав дыхание.• Закреплять в умении выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине (с опорой о дно).• Воспитывать самостоятельность, активность, решительность.
Май	<ul style="list-style-type: none">• Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, не бояться брызг.• Воспитывать активно выполнять упражнения не боясь воды.• Ходьба, бег, прыжки, в разные стороны и в разных направлениях,• Приучать выполнять упражнения не мешая друг другу.• Продолжать учить работать ногами как при плавании кролем.• Способствовать воспитанию смелости.• Провести мониторинг плавательных способностей детей.

Средняя группа

Месяц	Задачи
Октябрь	<ul style="list-style-type: none">• Приучать входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.• Совершенствовать различные виды передвижений в воде.• Обучать самостоятельному погружению в воду с головой.• Способствовать закреплению приобретенных навыков личной гигиены.• Провести мониторинг плавательных способностей детей.
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none">• Приучать смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды.• Приступить к упражнениям на погружение лица в воду, поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.• Продолжать учить не бояться открывать глаза в воде.• Приучать переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.• Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках, (на суше и в воде).
Декабрь	<ul style="list-style-type: none">• Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках, побуждать передвигаться организованно.• Побуждать осваивать выдох в воду, упражнять их в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания педагога.• Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками.• Совершенствовать работу ногами по типу кроль на груди с опорой.• Обучать самостоятельному лежанию на груди.
Январь	<ul style="list-style-type: none">• Совершенствовать различные виды передвижений в воде.• Совершенствовать в выполнении выдохов в воду.• Совершенствовать навык открывания глаз в воде.• Совершенствовать работу ногами по типу кроль и задержкой дыхания.• Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности.
Февраль	<ul style="list-style-type: none">• Упражнять в погружении в воду с головой, приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох, воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижениях в воде.• Воспитывать чувство коллективизма.• Содействовать формированию правильной осанки.• Учить скользить на груди держась за поручень.• Попеременные движения ногами по типу кроль.

Март	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать приучать делать полный вдох и выдох в воду, добиваться самостоятельной ориентировки в воде. • Скользить на груди с доской в руках (отталкиваясь от дна ногами) • Учить лежать на воде, принять положение «звезда» держась за поручень. • Совершенствовать умение открывать глаза в воде.
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать укреплять дыхательную систему, делать вдох и выдох в воду. • Скользить на груди (с доской и без). • Учить работать ногами по типу кроль на спине (у бортика, с доской). • Побуждать активно выполнять задания педагога.
Май	<ul style="list-style-type: none"> • Лежать на воде свободно, положение «звезда», делая выдох в воду. • Совершенствовать работу ног по типу кроль, на груди и на спине (с доской). • Совершенствовать умение скользить на груди «стрела». • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Провести мониторинг плавательных способностей детей.

Старшая группа

Месяц	Задачи
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания. • Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. • Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине. • Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской. • Провести мониторинг плавательных способностей детей. • Воспитывать положительное отношение к занятиям.
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения. • Продолжать учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»). • Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска). • Приучать действовать по сигналу педагога. • Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.

Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умение выдыхать в скольжении на груди. • Продолжать учить работать ногами по типу кроль на груди и на спине, с опорой и без. • Закреплять умение не бояться открывать глаза в воде, доставать предметы со дна. • Закреплять навыки личной гигиены.
Январь	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать формированию правильной осанки. • Выполнять круговые вращения руками в различных направлениях. • Учить работать руками (кроль) • Учить согласовывать движения руками и ногами как при плавании кролем. • Продолжать закреплять умение нырять в обруч.
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умение делать выдох в воду. • Учить совершенствовать работу рук и ног кролем на груди и на спине. • Продолжать закреплять скольжение на груди. • Развивать смелость решительность.
Март	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в работе рук кролем на груди. • Учить плавать кролем на спине, работая ногами, с опорой и без. • Продолжать закреплять умение лежать на воде «Звезда» (на груди и на спине), «Поплавок». • Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию.
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умение открывать глаза в воде. • Упражнять в работе рук и ног кролем на груди и на спине. • Совершенствовать скольжение на груди с работой ног. • Развивать силовые возможности. • Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества.
Май	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду. • Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине. • Упражнять в нырянии в обруч, подныривании. • Способствовать закаливанию организма. • Провести мониторинг плавательных способностей детей.

Подготовительная группа

Месяц	Задачи
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду. • Упражнять нырять в обруч, подныривать под обруч, проплывать в обруч. • Упражнять открывать глаза в воде доставать игрушки со дна бассейна. • Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем. • Воспитывать смелость и решительность. • Провести мониторинг плавательных способностей детей.
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать развитию силовых возможностей. • Продолжать закреплять умение скользить на груди и на спине. • Способствовать укреплению дыхательной системы. • Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества.
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение детей плавать кролем на груди и на спине (с руками и без). • Воспитывать бережное отношение к инвентарю. • Продолжать развивать умение действовать по сигналу преподавателя.
	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать совершенствовать лежание на груди и на спине «Звезда», «Поплавок».
Январь	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду. • Учить работать руками как при плавании брасс. • Продолжать совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине. • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать скольжение на груди на спине. • Закреплять работу рук брассом. • Учить работать ногами как при плавании брассом. • Воспитывать смелость и решительность.
Март	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду. • Продолжать совершенствовать лежание на груди и на спине «Звезда», «Поплавок». • Продолжать учить плавать брассом. • Воспитывать самостоятельность и активность.
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой рук и ног кролем. • Продолжать умение действовать по сигналу преподавателя. • Учить плавать смешанным способом (руки брассом, ноги кролем). • Продолжать воспитывать бережное отношение к организму.

Май	<ul style="list-style-type: none">• Закреплять умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду.• Продолжать воспитывать доброжелательность и чувство товарищества.• Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.• Совершенствовать технику плавания брассом.• Способствовать повышению иммунитета детей.• Провести мониторинг плавательных способностей детей.
-----	---