

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №5 «Рябинка»

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МАДОУ Детский сад №5 «Рябинка»
« 26 » августа 2021г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ Детский сад №5 «Рябинка»
Н.П. Калачёва
« 26 » августа 2021г.
Приказ № 125



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дельфин»**
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Составитель
Кравченко С.А.,
инструктор по плаванию

Осинниковский городской округ, 2021

Содержание:

Пояснительная записка... ..	3
Методические приемы обучения детей плаванию	8
Учебно-тематический план.....	11
Критерии оценки двигательных умений детей в воде... ..	38
Условия реализации программы	42
Список литературы	45
Приложение №1	46
Приложение №2	49
Приложение №3	51
Приложение №4	52
Приложение №5	53

Пояснительная записка

Программа по плаванию «Дельфин» физкультурно-оздоровительной направленности предназначена для детей дошкольного возраста (3-7 лет).

Ее основная задача - комплексное оздоровление, укрепление психофизического и физиологического здоровья детей, воспитание развитого физически человека.

Осваивая разные виды движений в воде, дошкольники учатся ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельные решения и, конечно, плавать разными стилями.

Для удобства восприятия в программу включены разные виды упражнений и игр, в том числе сопровождаемые стихами для детей и загадками, упражнения с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, способствующие развитию дыхания, расслаблению мышц. Упражнения используются в порядке постепенного увеличения нагрузки. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, используются задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

Основополагающий принцип обучения движениям предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он совершает. Если чередовать нагрузку и отдых и использовать различные виды упражнений, ребёнку будет много легче усвоить эту информацию. Важным аспектом программы также является формирование у ребёнка с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности. В процессе обучения обязательно присутствует воспитание таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, сила воли. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка

с учётом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать знания, физические нагрузки, а также приёмы педагогического воздействия. Физические нагрузки давать адекватно возрасту, включать в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости; повышать двигательную активность, осуществлять медицинский контроль, создавать оптимальные условия для игр и занятий. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним. Обучение надо вести в несколько замедленном темпе.

Программа «Дельфин» по обучению детей 3-7 лет плаванию разработана на основе программы Рыбак М.В. «Раз, два, три, плыви». Её результативность отслеживается через диагностирование деятельности детей, посещающих кружок, которое проводится в сентябре и мае.

Сроки реализации программы: 9 месяцев.

Занятия проводятся один раз в неделю (всего 32 занятия в год), состоят из подготовительной, вводной, основной и заключительной части.

Разработка данной Программы обусловлена нормативно – правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 года с изменениями, вступившими в силу с 19.05.2013года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила").

В основу программы положены:

- фундаментальные исследования отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития детей дошкольного возраста;
- научные исследования, практические разработки и методические рекомендации, содержащиеся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования;
- действующее законодательство, иные нормативные правовые акты, регулирующие деятельность системы дошкольного образования.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

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

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

Новизна программы дополнительного образования: заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях (НОД) по обучению плаванию.

Цели программы:

- закаливание и укрепление детского организма;
- обучение каждого ребенка осознанному занятию физическими упражнениями;

- создание основы разностороннего физического развития. Данная программа способствует:

- формированию способности детей к самостоятельному решению доступных задач;
- осознанному использованию различных видов движений на воде;
- развитию интереса к данному виду деятельности;
- овладению отдельными способами плавания.

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. И самое главное

- плавание с раннего возраста способствует возникновению и поддержанию у детей положительных эмоций. Ребята, занимающиеся плаванием, обычно более уравновешенны, чем их сверстники. Они хорошо спят и обладают отменным аппетитом, у них развита координация и ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности.

Занятия плаванием состоят из подготовительной, вводной, основной и заключительной части. В них включены циклы образно-игровых игр и упражнений, в том числе и с использованием не стандартного оборудования. Упражнения даются в порядке постепенного увеличения нагрузки. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков выполнения той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, предлагаются задания одного типа, но разного содержания.

Условия обеспечения целенаправленной деятельности на занятиях:

- выполнение специальных упражнений для освоения различных видов движений на воде, игровых упражнений, способствующих становлению дыхания, ориентировке в воде, упражнений на расслабление мышц, общеразвивающих упражнений для формирования и коррекции осанки;
- проведение на суше дыхательных упражнений с тонизирующим и успокаивающим эффектом;

- повышение эмоционально положительного тонуса в течение длительного времени; регулярность посещения детьми занятий.

Результативность обучения детей, посещающих занятия, отслеживается путем диагностирования, которое проводится в сентябре и в мае. Для реализации учебного процесса используется стандартное и нестандартное оборудование, дидактические и методические материалы, игрушки.

Задачи обучения плаванию согласно данной программы ожидаемые результаты

Младшая группа

Формировать у детей:

- навыки плавания;
- умение владеть своим телом в непривычной среде;
- навыки личной гигиены;
- бережное отношение к своему здоровью. Учить детей:
- согласовывать свои действия с движениями сверстников;
- реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- начинать и заканчивать упражнение одновременно, соблюдать предложенный темп.

Результатом работы должно стать:

- умение передвигаться в воде различными способами;
- умение опускать лицо в воду;
- умение делать выдох в воду;
- умение погружаться в воду с опорой и без опоры.

Средняя группа

Обучить детей:

- самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине;
- многообразным выдохам в воду;
- скольжению на груди и на спине;
- работе ног, как при плавании кролем, на груди и на спине в скольжении.

Способствовать формированию правильной осанки.

Воспитывать организованность и чувство коллективизма.

Учить малышей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения. Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).

Закреплять умение ориентироваться в пространстве.

Ожидаемые результаты те же, что и во второй младшей группе (см. выше).

Этапы обучения плаванию

1-й этап (младший дошкольный возраст)	2-й этап (средний дошкольный возраст)
Ознакомление детей с водой и ее свойствами (плотностью, вязкостью и прозрачностью)	Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надежно
Продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.	Дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно выполняют упражнение «вдох - выдох» несколько раз подряд.

Методические приемы обучения плаванию

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Обучение новому плавательному упражнению сводится к игре (игровая деятельность).

Средний возраст

У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на

занятиях в младшей группе. Их учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Педагог должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения. Очень важен показ упражнений в воде: ребята воспринимают последовательность действий и понимают, что сделать их в воде вполне возможно.

Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, что соответствует характеру мышления детей данного возраста. Как известно, им свойственно образное мышление.

Особое значение придается воспитанию у малышей организованности и дисциплинированности. От этого во многом зависят успехи освоения программы.

Все упражнения условно можно разделить на три группы:

1-я группа - упражнения, которые используются непосредственно при обучении плаванию.

2-я группа - разминочные упражнения перед специальными упражнениями.

3-я группа - упражнения для специальной физической подготовки. Они являются обязательным элементом разминки, увеличивают подвижность суставов. Перед этим необходимо познакомить детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками, с правилами поведения в бассейне, посетить с ними занятия плаванием в старших группах.

Краткое описание основных видов упражнений

Спуск в бассейн и первые действия в воде

Дети спускаются по лестенке с помощью или без поддержки педагога. Далее следуют передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки педагога) и без поддержки, взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами. Для малышей интересны и увлекательны действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).

Скольжения в воде

Дети учатся:

- скользить, держась за руки педагога, за поручень;
- опираясь руками о дно, идти по дну бассейна;
- передвигаться, держась за плавательную доску;
- делать «поплавок» на спине, лежа на животе свободно, без опоры;
- принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка»;
- работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа -с опорой и без опоры).

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения 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 ребяташки, находящиеся в воде.

Упражнения и игры 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 легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы по 4-8 раз, по счету. Во время обучения педагог помогает каждому ребенку. 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 ребенка. Разучивание нового упражнения тренер-преподаватель начинает с показа того, как сочетать правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения педагог сопровождает указаниями, где и как надо делать вдох и выдох.

**Учебно-тематический план занятий
(младший дошкольный возраст)**

Содержание циклов рабочей программы	Количество занятий
Цикл «Освоение в воде»	4
Организованный вход в воду (индивидуально)	1
Плескание	1
Движение руками в воде	1
Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	1
Цикл «Передвижение в воде по дну бассейна разными способами»	5
Передвижение по дну бассейна шагом, бегом. Прыжками	1
Передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	2
Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	2

Цикл «Погружение в воду, передвижение и ориентировка в воде»	4
Приседание в воде	1
Опускание лица в воду	1
Погружения в воду с опорой	1
Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентировкой в воде	1
Цикл «Выдохи в воду»	4
Выдох перед собой в воздух	1
Выдох на воду	1
Выдох на границе воды и воздуха	1
Игры с использованием выдоха в воду	1
Цикл «Лежание в воде на груди и спине»	7
Лежание на груди	3
Лежание на спине	3
Игры, связанные с лежанием на груди и на спине	1
Цикл «Движение ногами» (по типу кроля)	8
Движения ногами на суше	2
Движения ногами в воде сидя	2
Движения ногами лежа на груди, с опорой	2
Движения ногами лежа на спине, без опоры	2
ИТОГО ЗАНЯТИЙ:	32

**Учебно-тематический план занятий
(средний дошкольный возраст)**

Содержание циклов рабочей программы	Количество занятий
Цикл «Освоение в воде»	4
Организованный вход в воду (индивидуально)	1

Поточный вход в воду	1
Движение руками в воде	1
Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	1
Цикл «Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине»	6
Передвижение по дну бассейна шагом (в воде)	1
Передвижение по дну бассейна бегом (в воде)	1
Передвижение по дну бассейна прыжками (в воде)	1
Передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	1
Передвижение в воде на руках по дну бассейна	1
Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1
Цикл «Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде»	7
Опускание лица в воду (стоя на дне)	1
Открывание глаз в воде (стоя на дне)	1
Приседание в воде	1
Погружение в воду (с опорой)	1
Погружение в воду (без опоры)	1
Погружение с рассматриванием предметов, находящихся в воде	1
Игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентировкой под водой	1
Цикл «Выдохи в воду»	4
Выдох перед собой в воздух	1
Выдох на воду	1
Выдох на границе воды и воздуха	1
Игры с использованием выдоха в воду	1
Цикл «Лежание в воде на груди и спине»	3
Лежание на груди	1

Лежание на спине	1
Игры, связанные с лежанием на груди и на спине	1
Цикл «Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогат. предметами»	3
Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами (с помощью педагога)	1
Скольжение на груди (отталкиваясь от стенки бассейна)	1
Скольжение на груди (отталкиваясь ото дна)	1
Цикл «Движения ногами в воде (сидя, опираясь на руки, лежа-опорой)»	5
Движения ногами на суше	1
Движения ногами в воде (сидя)	1
Движения ногами в воде (с опорой на руки)	1
Движения ногами (лежа на груди, с опорой)	1
Игры с использованием скольжения в сочетании с движением ног	1
ИТОГО ЗАНЯТИЙ:	32

**Учебно-тематический план занятий(старший
дошкольный возраст)**

блоки	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
Скольжение в воде на груди и спине (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	4	7
• освоение движений на суше и в воде	1	2
• скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой	1	1
• скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем	1	2

• совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении	1	2
Координационные возможности на суше и в воде: движения ногами как при плавании кролем (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с постепенным увеличением глубины воды, задержкой на вдохе)	5	6
• плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду	1	1
• плавание кролем на спине и груди при помощи ног	1	2
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног	1	1
Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств	2	2
Координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине (совершенствование гребковых движений по типу различных облегченных, а также спортивных способов плавания по принципу кроля)	4	5
• круговые вращения руками в разных направлениях	1	1
Плавание на груди, спине, без выноса рук	1	1
Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине, без выноса рук	1	1
Развитие подвижности плечевых суставов	1	2
Сочетание движений руками и ногами, на задержке дыхания и с выдохом в воду (с постепенным усложнением)	15	7
Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	1	2
Совершенствование техники плавания с облегченным кролем на груди, с выдохом в воду	1	2
Совершенствование согласованной работы руками и ногами в сочетании с дыханием при плавании облегченным кролем на груди	1	2
Развитие смелости, решительности	12	1
Развитие физических качеств (совершенствование двигательных навыков)	4	7

Формирование мышечного корсета	1	2
Развитие гибкости	1	1
Развитие силовых возможностей	1	2
Формирование правильной осанки	1	2
ИТОГО ЗАНЯТИЙ:	32	32

Календарно-тематическое планирование

старший дошкольный возраст

Сентябрь

Занятие 1. Осваивание различных движений в воде. Занятие 2. Формирование осанки.

Занятие 3. Развитие мышц ног.

Октябрь

Занятие 4. Развитие мышц рук (при помощи круговых вращений в разных направлениях).

Занятие 5. Плавание на груди, спине без выноса рук.

Занятие 6. Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду.

Занятие 7. Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем, сопорой.

Ноябрь

Занятие 8. Скольжение на груди, спине с работой ног.

Занятие 9. Совершенствование плавания облегчённым кролем на груди.

Занятие 10. Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегчённым кролем на спине, с выносом рук.

Занятие 11. Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног.

Декабрь

Занятие 12. Развитие подвижности суставов.

Занятие 13. Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди,

свздохом в воду.

Занятие 14. Совершенствование техники плавания кролем на спине.

Занятие 15. Совершенствование техники скольжения на груди и спине с работой ног как при плавании кролем.

Январь

Занятие 16. Развитие гибкости.

Занятие 17. Совершенствование умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегчённым кролем на груди.

Занятие 18. Совершенствование техники плавания кролем на спине.

Февраль

Занятие 19. Развитие мышечного корсета.

Занятие 20. Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди и спине.

Занятие 21. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног.

Занятие 22. Развитие подвижности плечевых суставов

Март

Занятие 23. Развитие смелости, решительности.

Занятие 24. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании с уподвижной опоры.

Занятие 25. Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук.

Занятие 26. Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди и спине.

Апрель

Занятие 27. Развитие координационных способностей.

Занятие 28. Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении.

Занятие 29. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств.

Занятие30. Развитие силы мышц.

Май

Занятие 31. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине.

Занятие 32. Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног.

**Календарно-тематическое планирование
(3-4 года)**

Месяц, № занятия	Задачи	Разминка (на суше)	Передвижение в воде	Погружение в воду	Лежание в воде на груди и спине	Выдох-вдох	Движения руками и ногами	Игры и упражнения	Региональный компонент
Сентябрь 1	Познакомить детей с бассейном. С правилами поведения и гигиены в бассейне, воспитывать безбоязненное отношение к воде	Комплекс №1	Организованный вдох в воду, передвижение по дну шагом		Игр. Упр. «Мост»		Движения ногами в воде сидя	«Водичка-водичка, умой мое личико»	Игра «Рыбак и»
2	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками		Поточный вход в воду, передвижение по дну бассейна на руках, на четвереньках				Передвижение по дну на руках	«Найди свой домик»	

3	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении разных движений в воде, активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка Воспитывать		Передвижение по дну бассейна прыжками Передвижение по дну бассейна на	Упр. «Фонтан			Попеременное движение ногами Движение ногами в	«Гуси» «Матросская	
	безбоязненное отношение к воде. Учить самостоятельно, без помощи взрослого перемещаться по дну бассейна, бросать мяч из-за головы двумя руками		руках, на четвереньках	»			воде с опорой на руки	шапка»	

Октябрь 4-7	Продолжать учить детей самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, воспитывать безбоязненное отношение к воде, развивать координацию движений и словарный запас Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	Комплекс №2	Передвижение по дну бассейна ногами Передвижение по дну бассейна бегом (бег в прямом направлении)	Ориентировка в воде Использование образных сравнений			Движение ногами в воде сидя Движение ногами в воде с опорой на руки	«Наша Таня» «Зайчата умываются»	Игра «Солнце»
----------------------------------	--	-------------	--	---	--	--	--	--	--------------------------------

	<p>Учить детей делать вдох и задерживать дыхание. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна, работать ногами, как при плавании кроль</p> <p>Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, разгребая воду руками, продолжить упражнения в погружении лица в воду</p>		<p>Передвижение прыжками по дну бассейна</p> <p>Передвижение на руках по дну бассейна</p>	<p>Приседание в воде до пояса</p> <p>Погружение в воду с опорой (держась за игрушки)</p>	<p>Лежание в воде на груди с различными положениями рук</p> <p>Игры связанные с лежанием на спине</p>		<p>Передвижение по дну на руках</p> <p>Попеременные движения ногами</p>	<p>«Фонтан»</p> <p>«Лягушатка»</p>		
Ноябрь 8	<p>Учить детей не бояться воды, попадания брызг в лицо, побуждать прыгать на двух ногах</p>	Комплекс №3	<p>Игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами</p>	<p>Погружение в воду с опорой, без опоры</p>	<p>Игры связанные с лежанием на груди</p>	<p>Выдох перед собой в воздух</p>	<p>Движение ногами лежа на груди (с опорой)</p>	<p>«Солнце и дождик»</p>	Игра «Охотники и утки»	
9	<p>Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, упражнять в выполнении</p>		<p>Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами</p>	<p>Открытие глаз в воде, стоя на дне с обручем в руках</p>	<p>Лежание в воде на спине</p>	<p>Выдох в воду на игрушку</p>	<p>Движения ногами сидя</p>	<p>«Погремушки»</p>		

	движений парами. Учить играть в воде с игрушками самостоятельно								
10	Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо, продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем, соблюдать ритм, выполнять движения в такт словам		Передвижение в воде шагом, держась друг за другом, лицом вперед	Приседание в воде до уровня груди	Игры связанные с лежанием на спине	Выдох через рот до появления пузырей	Движения ногами (лежа на спине)	«Лягушата»	
11	Учить детей двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках, упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Приучать передвигаться организованно		Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости	Передвижение и ориентировка в воде	Лежание в воде на груди с различным положением рук и ног	Игры с выдохом в воду	Движения ногами по типу кроля, передвижение на руках по дну бассейна	«Водичка, водичка, умой мое личико»	
Декабрь 12	Учить детей ориентироваться в пространстве бассейна. Закреплять знания цвета.	Комплекс №4	Передвижение по дну бассейна прыжками	Ориентировка в воде	Игры связанные с лежанием	Вдох перед собой в воздух	Движение ногами лежа на груди	«Найди свой домик»	Игра «Ручейки»

									озера»
	Развивать дыхание, координацию движений в воде				на груди				
13	Побуждать детей осваивать вдох и выдох в воду. Упражнять в передвижении в воде. Воспитывать организованность. Умение выполнять задание педагога		Игры в воде связанные с передвижением по дну различными способами	Передвижение и ориентировка в воде	Лежание в воде на спине	Выдох на воду	Движения ногами в воде сидя	«Гуси»	
14	Продолжать развивать дыхание, умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, умыть лицо водой из бассейна		Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами	Погружение в воду с опорой и без опоры	Лежание в воде и на груди с различным и положениями рук	Выдох через рот до появления пузыря	Движение ногами ,лежа на спине	«Лягушата»	

15	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду-подуть на воду, приучать выполнять движения ногами, воспитывать уверенность при передвижениях в воде		Передвижение по дну бассейна бегом	Приседание в воде до пояса	Лежание в воде на груди с различным положением рук и ног	Игры с выдохом в воду	Движения ногами по типу кроля, передвижения на руках по дну	«Погремушка»	
Январь 16	Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей. Продолжать учить обливать водой себя, стимулировать умения проходить в воротики, прыгать на двух ногах вперед	Комплекс №5	Передвижение шагом в воде, держась друг за другом, лицом вперед	Открытие глаз в воде, стоя на дне с обручем в руках	Игры связанные с лежанием на спине	Выдох перед собой в воздух	Движения ногами в воде, сидя	«Зайчата умываются»	Игра «Полярная сова и рыбки»
17-18	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде		Передвижение по дну бассейна бегом	Ориентировка в воде	Лежание в воде на груди с различным положением рук и ног	Выдох на воду	Движения ногами в воде с опорой на руки	«Найди свой домик»	

Февраль 19	Продолжать учить детей не бояться воды, ориентироваться в пространстве, различать цвета, развивать дыхание, побуждать работать ногами	Комплек с №6	Игры в воде связанные с передвижением по дну различными способами	Погруже ние в воду с опорой, без опоры	Игры связанные с лежанием на спине	Игры с выдохом в воду	Передвиже ние по дну на руках	«Водичк а. Водичка , умой мое личико»	Игра «Мед веж онок Умка и рыбк и»
20	Упражнять детей в погружение в воду с головой. Приучать		Передвижение на руках по дну бассейна	Передви жение и ориенти	Лежание в воде на спине	Выдох через рот до появления пузырей	Поперемен ные движения	«Гуси»	
	не бояться воды, выполнять вдох и выдох, воспитывать самостоятельность			ровка в воде			ногами		
21	Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде. Обливать себя, закреплять умение проходить в обруч, не касаясь его руками, учить отталкиваться руками		Передвижение по дну бассейна бегом, меняя скорость	Используй вание образны х сравнен ий	Лежание в воде на груди с различным положение м рук	Выдох перед собой в воздух	Движение ногами лежа на груди (с опорой)	«Фонтан »	
22	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду, приучать детей производить энергичные движения руками в воде		Передвижение по дну прыжками	Погруже ние в воду с опорой	Игры связанные с лежанием на груди	Выдох на воду	Движения ногами в воде	«Матрос ская шапка»	

Март 23	Продолжать учить детей не бояться воды, обливать себя, чувствовать сопротивление воды, развивать дыхание	Комплек с №7	Передвижение на руках по дну бассейна	Ориентировка в воде	Лежание в воде на груди при различных положениях рук и ног	Выдох через рот до появления пузырей	Движения ногами-лежа на спине	«Лягушата»	Игра «Утка и утят»
24	Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания, познакомить детей с		Передвижение по дну бассейна бегом с изменением скорости	Открытие глаз в воде-стоя на дне с	Игры связанные с лежанием на спине	Игры с выдохом в воду	Движения ногами в воде (сидя)	«Наша Таня»	
	упражнением вращательные движения рук (на суше), приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу			обручем в руках					
25	Учить детей работать ногами, как при плавании кролем, продолжать учить бросать мяч из-за головы. Развивать понятия «большой» и «маленький», развивать дыхание		Передвижение шагом в воде, держась друг за другом, лицом вперед	Погружение в воду (с опорой и без опоры)	Игры связанные с лежанием на спине	Выдох перед собой в воздух	Движения ногами в воде с опорой на руки	«Солнце и дождик»	

26	Учить детей выполнять движения в воде парами, держась за руки, закреплять навык погружения с головой в воду, приучать действовать в воде уверенно		Передвижение по дну бегом	Приседание в воде до пояса	Лежание в воде на груди с различными положениями рук	Выдох на воду	Передвижение по дну на руках	«Погремушка»	
Апрель 27	Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, учить перешагивать через предмет высотой 15 см. сохраняя равновесие	Комплекс №8	Передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Использование образных сравнений	Лежание в воде на спине	Игры с выдохом в воду	Попеременные движения ногами	«Водичка, в одичка, умой мое личико»	Игра «Успей поймать»
28	Учить детей всплывать и лежать на воде, познакомить их с упражнениями, помогающие всплыванию, добиваться самостоятельной ориентировки в воде		Передвижение шагом в воде-держась друг за другом, лицом вперед	Передвижение и ориентировка в воде	Игры связанные с лежанием на груди	Выдох через рот до появления пузырей	Движения ногами, лежа на груди (с опорой)	«Найди свой домик»	

29	Продолжать учить безбоязненно передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, обливать себя водой, играть мяч ногами		Передвижение по дну прыжками	Приседание в воде до пояса	Лежание в воде на груди с различным положением рук и ног	Выдох через рот до появления пузыря	Движения ногами в воде (сидя)	«Фонтан»	
30	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде, упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду, приучать активно играть с игрушками. Ориентироваться в воде		Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях, с изменением скорости	Погружение в воду с опорой (держась за игрушки)	Игры связанные с лежанием на спине	Игры с выдохом в воду	Движения ногами. Лежа на спине	«Зайчата умываются»	
Май	Закреплять знания детьми цветов:	Комплекс №9	Передвижение по дну бассейна бегом	Использование	Лежание в воде на	Игры с выдохом в воду	Движения ногами в	«Лягушата»	Игра «Солнце»
31	красный. Синий, желтый. Зеленый, учить ориентироваться в водном пространстве, ходить на носках и пятках, продолжать развивать дыхание		в разных направлениях с изменением скорости	образных сравнений	груди с различным положением рук		воде с опорой на руки		

32	Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки, закреплять навык погружения в воду с головой, упражнять в выполнении вращательных движений руками, побуждать действовать в воде уверенно		Передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Погружение в воду (с опорой, держась за игрушки)	Игры связанные с лежанием на спине	Выдох перед собой в воздух	Передвижение по дну на руках	«Погремушки»	
----	--	--	--	--	------------------------------------	----------------------------	------------------------------	--------------	--

Календарно-тематическое планирование (4-5 ет)

Месяц, № занятия	Задачи	Разминка (на суше)	Передвижения в воде и погружение в воду	Скольжение на животе	Движения ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения	Региональный компонент
Сентябрь 1	Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна. Поведением в нем	Комплекс №1	Спуск в воду с последующим погружением, передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шею			«Невод», «Маленькие и большие ноги»	Игра «Рыбаки»
2	Совершенствовать различные виды передвижений в воде		Спуск в воду, передвижение в воде бегом, в колонне по одному, погружение в воду по шею			«Поймай воду», «Морской бой»	

3	Активизировать выполнение выдохов в воду Способствовать закреплению приобретенных навыков в личной гигиене		Поточный вход в воду, передвижение в воде шагом в чередовании с бегом, погружение в воду по шею Поточный вход в воду, передвижение со сменой темпа, погружение в воду, задерживая дыхание, выдох в воду с приседанием, лежание на груди(руки и ноги вытянуты)		Движения ногами в воде(по типу кроля лежа на груди). Опираясь руками о дно бассейна	«Паровая машина», «Волны на море» «Метроном», «Солнышко и дождик»	
Октябрь 4	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг. Не вытирать лицо руками	Комплекс №2	Спуск в воду с последующим погружением, передвижение в воде бегом. В колонне по одному, погружение в воду до уровня шеи, выдох в воду через рот до появления пузырей, лежание на спине (ноги и руки врозь)		Движение ногами в воде (сидя)	«Акробаты», «Догони меня»	Игра «Солнце»
5	Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой		Поточный вход в воду, передвижение в воде с заданиями(руки вперед, на плечи впереди идущему, вверх с остановкой по сигналу, погружение с постепенным	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно, принять положение «медуза»	Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна	«Качалки», «Найди свой домик»	

			увеличением глубины				
6	Обучать выполнению скольжения на груди		Спуск в воду, передвижение в воде бегом, погружение в воду по шею	Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову, делать вдох	Передвижение по дну на руках	«Точный прыжок»	
7	Совершенствовать выполнение выдохов в воду		Спуск в воду с последующим погружением, передвижение в полуприседе (с поворотом), погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за поручень, принять положение «стрела»	Попеременное движение ногами по типу «кроля»	«Гонка катеров», «Перетяжки»	
Ноябрь 8	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками, продолжать упражнять в погружении лица в воду	Комплекс №3	Организованный вход в воду, передвижение в полуприседе (с поворотами), погружение с постепенным увеличением глубины, выдох в воду в ограниченном пространстве (обруч), лежание на груди	Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога), принять положение «поплавок»	Попеременное движение ногами по типу кроль	«Водолазы», «Море волнуется»	Игра «Охотник и иутки»
9	Приучать детей двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках, упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках, побуждать		Поточный вход в воду, передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущего, вверх с остановкой по сигналу), погружение с постепенным	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно	Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна	«Пузырь», «Мяч по кругу»	

	передвигаться организованно		увеличением глубины				
10	Воспитывать морально-волевые качества		Организованный вход в воду, передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движение ногами в воде, с опорой на руки, опускание лица в воду	«Всадники», «Мячики»	
11	Обучать самостоятельному лежанию на груди		Поточный вход в воду, передвижение в воде бегом со сменой темпа, погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду, выдох в воду с приседанием, лежание на груди	Скользить на животе, держась за поручень, принять положение «стрела»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Поплавок», «Лодочки плывут»	
Декабрь 12	Продолжать упражнять в умении делать вдох и выдох в воду-подуть на воду, приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и спине, воспитывать уверенность передвижения в воде	Комплекс №4	Поточный вход в воду, передвижение в воде с заданиями (руки вперед, к плечам, вверх-с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины	Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога). Принять положение «поплавок»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Торпеды», «Фонтан»	Игра «Ручейк и и озера»
13	Совершенствовать различные виды передвижений в воде		Организованный вход в воду, передвижение прыжками (со сменой ног), погружение в	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно,	Движение ногами, лежание на груди с	«Качалки», «Поезд идет через туннель»	

			воду: задерживая дыхание на воздухе. Делать выдохи в воду	принять положение «медуза»	опорой о борти бассейна		
14	Совершенствовать навык открывания глаз в воде		С пуск в воду с последующим погружением, передвижение в полуприседе (с поворотами), погружение в воду с головой	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движение ногами по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля	«Спрячемся под воду»	
15	Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности		Поточный вход в воду, передвижение в воде бегом со сменой темпа, погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду с приседанием, лежание на груди (руки и ноги вытянуты)	Скользить на животе, держась за поручень, принять положение «стрела»	Попеременные движения ногами (по типу)	«Баскетбол», «Жучок-паучок»	
Январь 16	Упражнять детей в погружении в воду с головой, приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох, воспитывать самостоятельность, уверенность в воде		Спуск в воду, передвижение в воде бегом, в колонне по одному, погружение в воду по шею	Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно ногами	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик	«Водолазы», «Хоровод»	Игра «Полярная сова и рыбки»
17-18	Способствовать воспитанию организованности и		Организованный вход в воду, передвижение в воде мелкими и	С помощью скользить на животе, держась	Движение ногами в воде с опорой на	«Достань игрушку», «Мяч по	

	самостоятельности		широкими шагами, погружение в воду с головой	за поручень: поднимать голову делать вдох, опускать голову, делать выдох (с помощью педагога)	руки, опускание лица в воду (открывание глаз)	кругу»	
Февраль 19	Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания, отрабатывать вращательные движения рук (на суше). Приучать выполнять движения в воде не мешая друг другу	Комплекс №6	Спуск в воду с последующим погружением, передвижение в воде бегом, в колонне по одному, погружение в воду по шею, выдох в воду через рот до появления пузырей, лежание на спине (ноги и руки врозь)	Скользить на животе, держась за поручень. Поднимать голову-вдох. Опускать голову-выдох	Движения ногами в воде (сидя)	«Торпеды», «Лодочки с веслами»	Игра «Медвежонок Умка и рыбки»
20	Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду		Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, к плечам, вверх-с остановкой по сигналу), погружение с постепенным увеличением глубины	Скользить на животе, держась на плавку самостоятельно. Принять положение «медуза»	Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Качалка», «Крокодилы»	
21	Содействовать формированию правильной осанки		Организованный вход в воду, передвижение прыжками (со сменой ног), погружение в воду: задерживая дыхание на вдохе,	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движение ногами в воде и с опорой на руки, опускание лица в воду	«Гонка катеров», «Крокодилы»	

			делать выдох в воду		(открытие глаз)		
22	Обучать самостоятельному лежанию в воде на спине		Спуск в воду с <i>последующим</i> погружением, передвижение в полуприседе (с поворотами), погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за поручень: принять положение «стрела»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Баскетбол», «Дровосек в воде»	
Март 23	Обучать детей скольжению в воде на груди и на спине	Комплекс №7	Организованный вход в воду, передвижение прыжками (со сменой ног), погружение в воду, задерживая дыхание на вздохе, делать выдохи в воду	Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога), принять положение «поплавок»	Попеременные движения ногами по (типу кроля)	«Водолазы», «Покажи пятки»	Игра «Утка и утята»
24	Активизировать работу ног, как при плавании кролем нагруд и спине (у неподвижной опоры)		Поточный вход в воду, передвижение в воде бегом со сменой темпа, погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду, выдох в воду с приседанием, лежание на груди (руки и ноги вытянуты)	Скользить на животе, держась на плавучую самостоятельно, принять положение «медуза»	Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Поезд и дет через туннель», «Мяч по кругу»	
25	Практиковать выполнение многократных выдохов в воду		Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, к	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и	Движение ногами в воде с опорой на руки,	«Всадники», «Жучок-паучок»	

			плечам, вверх с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины.	игрушками	опускание лица в воду (открывание глаз)		
26	Способствовать оздоровлению и закаливанию детей		Организованный вход в воду, передвижение в воде мелкими и широкими ногами, погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за поручень: принять положение «стрела»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Метроном», «Щука»	
Апрель 27	Ознакомить детей со способом скольжения на груди, формировать умение открывать глаза в воде. Побуждать активно выполнять задание педагога	Комплекс №8	Организованный вход в воду, передвижение в полуприседе (с поворотами), погружение с постепенным увеличением глубины. Выдох на воду в ограниченном пространстве (обруч). Лежание на груди	Скользить на животе. Держась руками за поручень (с помощью педагога), принять положение «поплавок»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Торпеды», «Караси и щука»	Игра «Успей поймать»
28	Способствовать освоению навыков личной гигиены		Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, к плечам, вверх с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины.	Скользить на животе, держась на плавучесть самостоятельно, принять положение «медуза»	Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Качалки», «Брод»	
29	Совершенствовать навык погружения		Организованный вход в воду, передвижение	Скользить на животе со	Движение ногами в воде	«Гонка катеров»,	

	под воду с открыванием глаз		прыжками (со сменой ног), погружение в воду, задерживая дыхание на вздохе, делать выдохи в воду	вспомогательными снарядами и игрушками	с опорой на руки. Опускание лица в воду (открывание глаз)	«Кораблики»	
30	Способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям		С пуск в воду с последующим погружением, передвижение в полуприседе (с поворотами), погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за поручень: принять положение «стрела»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Баскетбол», «Море волнуется»	
Май 31	Активизировать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине	Комплекс №9	Организованный вход в воду, передвижение прыжками (со сменой ног), погружение в воду, задерживая дыхание на вздохе, делать выдохи в воду	Скользить на животе, держась на плавуче самостоятельно, принять положение «медуза»	Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Маленькие и большие ноги»	Игра «Солнце»
32	Стимулировать навык погружения под воду с открыванием глаз		Поточный вход в воду, передвижение в воде бегом со сменой темпа, погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе,	Скользить на животе, держась за поручень: принять положение «стрела»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Метроном», «Переправа»	

			делать выдох в воду, выдох в воду с приседанием, лежание на груди (руки и ноги вытянуты)				
--	--	--	--	--	--	--	--

Критерии оценки двигательных умений детей в воде

И.п. – исходное положение, с- секунда, м – метр

Уровень выполнения: В-высокий; С- средний; Н -низкий

Двигательные умения	Уровень выполнения	Критерии оценки
---------------------	--------------------	-----------------

Младшая группа

Преодоление боязни	В С Н	Ребенок охотно входит в воду-не боится Ребенок ведет себя скованно и нерешительно Ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, готов вот-вот расплакаться
Передвижение в воде по дну бассейна	В С Н	Ребенок умеет передвигаться по дну бассейна разными способами, проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям; в состоянии переносить освоенные упражнения в самостоятельную деятельность на суше и в воде Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять предварительно показанные упражнения Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует непосредственно по показу на суше и в воде
Погружение в воду	В С Н	Ребенок погружается в воду у опоры и без опоры Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует непосредственно по показу

Лежание в воде	<p>В</p> <p>С</p> <p>Н</p>	<p>Лежит в воде на груди и на спине при различных положениях рук и ног</p> <p>Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа</p> <p>Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения, не соблюдает заданный темп и ритм, действует непосредственно по показу на суше и в воде</p>
----------------	----------------------------	--

Выдох в воду	В	Делает выдох перед собой в воздух, на воду, на игрушку. Непосредственно в воду (в обруч) до появления пузырей Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа Ребенок допускает существенные ошибки в технике, не соблюдает заданные темп и ритм, действует непосредственно по показу
	С	
	Н	
Движения ногами	В	Выполняет упражнения ногами «фонтан» Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданные темп и ритм, действует непосредственно по показу на суше и в воде
	С	
	Н	

Средняя группа

	уровень	Мальчики	Девочки
«Крокодил» И.п.-лежа в воде, опираясь руками на дно, с опущенным в воду лицом. Передвигаются по дну в любом направлении. Регистрация времени начинается в момент опускания лица в воду, а заканчивается в момент вдоха	В	5,6 с	5,0 с
	С	4,3 с	3,9 с
	Н	3,1 с	2,8 с
«Насос»-погружение в воду с выдохом. И.п.-стоя в воде парами. Сделать вдох, присесть полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха: с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха-исчезновения пузырьков	В	3,1с	3,0с
	С	2,3с	2.1 с
	Н	1,5с	1.3 с

Итак, чтобы научить детей плаванию, необходимо решить несколько доминирующих задач.

Первая задача: учить малышей не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней. Детям младших групп требуется показать, как надо входить в воду, и на первых трех-четырёх занятиях страховать их при подходе к борту бассейна и спуске по лестенке.

Вторая задача: учить передвигаться по дну бассейна различными способами. Темп выполнения каждого упражнения зависит от способа передвижения (шагом, бегом, прыжками, на руках по дну) и глубины воды.

Третья задача: учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой. Следует отметить, что первая часть задачи осваивается, хотя и довольно долго, детьми всех возрастных групп, а вторая часть доступна лишь старшим дошкольникам.

Четвертая задача: учить выдоху в воду. Решение этой задачи начинается с подводных упражнений (выдох в воздух, выдох на воду). К концу года дети должны уметь выполнять серию выдыхов в воду.

Пятая задача: учить лежать в воде на груди и на спине - эту задачу можно решать во всех возрастных группах, но большинство младших дошкольников в состоянии научиться лежать только на груди.

Шестая задача: учить скольжению в воде на груди и на спине. Как и при решении предыдущей задачи, большинство детей младших групп могут справиться только со скольжением на груди. Дошкольники среднего и старшего возраста успешно овладевают скольжением в воде тем и другим способами.

Седьмая задача: учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. Детям младших и даже средних групп менее сложным оказывается движение ног при скольжении на груди.

Методические рекомендации для старшего дошкольного возраста

Занятия проводятся следующим образом: первое и третье занятия каждого месяца - обучающее, второе и четвертое - полностью в игровой форме. Каждое занятие состоит из подготовительной (1), основной (2) и заключительной (3) части. Цель подготовительной части занятий - организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основном блоке

разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части, снижая физическую нагрузку привести организм в спокойное состояние, подвести итоги.

Первое и третье занятия:

1. Подготовительная часть *(на суше)*

Различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;

- общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения;
- специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.

2. Основная часть (в воде):

- различные виды ходьбы в разном темпе;
- игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц;
- специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).

3. Заключительная часть:

- свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры;
- контрастный душ;
- дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Второе и четвёртое занятия каждого месяца

1. Подготовительная часть:

- релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше);
- дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше);
- различные виды ходьбы в воде.

2. Основная часть:

- комплекс «АКВАБИЛДИНГ», способствует преодолению страха перед водой (сентябрь, декабрь, март);
- комплекс «БРИГИТТА», способствует формированию и коррекции правильной осанки (октябрь, январь, апрель);
- комплекс «ВЕСЁЛЫЕ УТЯТА», способствует развитию ловкости и двигательных навыков на воде (ноябрь, февраль, май);
- игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на первом и третьем занятиях каждого месяца.

3. Заключительная часть:

- свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами;
- контрастный душ.

Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы:

В ДОУ функционирует бассейн общей площадью 59,5 кв. м. В состав помещений бассейна входят: зал с ванной, раздевалка с душевыми и туалетом, техническое помещение. Бассейн удовлетворяет санитарно-гигиеническим требованиям к их устройству и эксплуатации.

№	Наименование	Количество
1	Гимнастические обручи	14
2	Доска для плавания	14
3	Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.	20
4	Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.	20
5	Колобашка для плавания	4
6	Комплект тонущих игрушек	4
7	Круги для плавания	14
8	Магнитофон	1
9	Набор плавающих игрушек	4
10	Набор подводных обручей с центром тяжести	4
11	Набор тонущих колец	2
12	Нарукавники для плавания	8 комп.
13	Нудлс	10
14	Надувные мячи	8

15	Нестандартное оборудование	14
16	Очки для плавания	14
17	Резиновые мячи	14
18	Схемы различных видов плавания	8
19	Плавающий обруч	2
20	Свисток	1
21	Секундомер механический	1
22	Термометр для воды	1

Информационное обеспечение Программы:

1. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой». [текст] М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77с.

Булгакова Н.Ж, Попов О.И, Распопова Е.А. «Теория и методика плавания» [текст] – академия, 2014. – 320 с.

2. Воронова Е.К «Программа обучения детей плаванию в детском саду» [текст]. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80с.

3. Еремеева Л.Ф. «Научите ребёнка плавать». [текст] - Детство - Пресс, 2005. – 109с.

4. Рыбак М.В. «Плавай как мы!» (методика обучения плаванию детей 2-5лет) [текст] М.:Обруч,2014. – 80с.

5. Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками» - сфера, 2012. –96с.

6. Сидорова И.В. «Как научить ребёнка плавать». [текст] - Айрис - Пресс, 2011. – 144с.

7. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. «Обучение плавания в детском саду». [текст] М.: - 2001. – 159с.

8. «Техника обучения плавания набоку»

to-swim.ru/doc/Navigation-Equipment/sidestroke.php

9. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». [текст] – СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2011

10. Плакат «Правила поведения в бассейне»

11. Плакаты, иллюстрирующие различные способы и стили плавания

12. Картотеке игр и упражнений для каждой возрастной группы.

13. Комплексы дыхательных упражнений.

Кадровое обеспечение Программы:

Программа реализуется инструктором по физической культуре ДООУ, Кравченко Светлана Александровна. Педагог имеет удостоверение подтверждающее право на обучение детей дошкольного возраста плаванию, а также специальную подготовку по работе с детьми дошкольного возраста, знает анатомо-физиологические и психологические особенности детей и учитывает их в работе; соблюдает технику безопасности занятий на воде; владеет приемами страховки и оказания первой медицинской помощи. Инструктор по физической культуре знает комплекс физических и плавательных упражнений и владеет основными элементами техники их выполнения. Занимается организационными вопросами, проводит занятия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями.

Список литературы

1. Воронова Е.К. Программа обучения в детском саду. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003.
2. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-Пресс, 2003.
3. Викулов А.Д., Бутини.М. Развитие физических способностей детей. - Ярославль: Гринго, 1996.
4. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Егоров Б.Б., Ведерникова О.Б., Яковлева А.В., Зайцева Т.д., Па нова Г. Н., Пересади́на Ю. Е. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн - фитобар - сауна. - М., 2004 г.
6. Еремеева Л. Ф. Научить ребёнка плавать. - СПб.: ДЕТСТВОПРЕСС, 2005.
7. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1985.
8. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М. М. Воспитатель по физической культуре в дошкольном учреждении/ Под редакцией Козловой С. А. - М.: Академия, 2002.
9. Короп Ю.А., Цвек С. Ф. Обучение детей плаванию. - Киев: Советская школа, 1984.
10. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М.: Линка-пресс, 2000.
11. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка. - 1998. Черняев Э. Г., Чепелев В. Н. Учите детей плавать. - Киев: Советская школа, 1984.
12. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви...: метод.пособие для дошкольных образовательных учреждений.- М.: Обруч, 2010
13. Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет).- М.: Обруч, 2014.
14. Щебеко В. Н., Шишкина В.А., Ермак Н. Н. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении. - М., 1998.

**Показатели по плаванию у детей старшего дошкольного
возраста по дополнительной общеразвивающей
программе «Дельфин»**

№ п/п	Ф.И.ребенка	водобоязнь		Погружени е в воду с выдохом		Упражне- ние «Поплавок »		Упражне- ние «Стрела»		Плавание любым способом		итого
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												

17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													

ИТОГО (по количеству):

		В:											
		С:											
		Н:											

ИТОГО (по %):

		В:											
		С:											
		Н:											

Вывод:

Водобоязнь – ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя

Погружение в воду с выдохом – стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть

Упражнение «Поплавок» - в положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову нагнуть как можно ближе к коленям; сделать вдох, задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.

Упражнение «Стрела» - стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика, то же на спине – выполняется скольжение до полной остановки.

Плавание любым способом – стоя, сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

Уровни усвоения программы:

Н- низкий:

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

С – средний:

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

В – высокий:

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

**Показатели по плаванию у детей старшего дошкольного
возраста по дополнительной общеразвивающей
программе «Дельфин»**

№ п/п	Ф.И.ребенка	водобязнь		Погружени е в воду с выдохом		Упражне- ние «Поплавок »		Упражне- ние «Стрела»		Плавание любым способом		итого
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
ИТОГО (по количеству):												
		В:										
		С:										
		Н:										
ИТОГО (по %):												
		В:										
		С:										
		Н:										

Вывод: _____

Водобоязнь – ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя

Погружение в воду с выдохом – стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть

Упражнение «Поплавок» - в положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову нагнуть как можно ближе к коленям; сделать вдох, задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.

Упражнение «Стрела» - стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика, то же на спине – выполняется скольжение до полной остановки.

Плавание любым способом – стоя, сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

Уровни усвоения программы:

Н- низкий:

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

С – средний:

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

В – высокий:

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

**Диагностическая карта детей младшего
дошкольного возраста по дополнительной
общеразвивающей программе «Дельфин»**

№ п/п	Ф.И.ребенка	Преодоление водобоязни		Передвижение в воде по дну бассейна		Погружение в воду		Лежание в воде		Выдох в воду		Движение ногами	итого
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.			К.г.		
1													
2													
3													
4													
5													
ИТОГО (по количеству):													
		В:											
		С:											
		Н:											
ИТОГО (по %):													
		В:											
		С:											
		Н:											

(н.г. – начало года, к.г. – конец года; уровни усвоения: Н-низкий, С- средний, В -высокий)

Вывод: _____

**Диагностическая карта детей среднего дошкольного
возраста по дополнительной общеразвивающей
программе «Дельфин»**

(н.г. – начало года, к.г. – конец года; уровни усвоения: Н-низкий, С- средний, В -высокий)

№ п/п	Ф.И.ребенка	Преодоление водобоязни		Выдох в воду		Погружение в воду с головой		«Крокодил»		«Поплавок»		итого
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
ИТОГО (по количеству):												
		В:										
		С:										
		Н:										
ИТОГО (по %):												
		В:										
		С:										
		Н:										

Вывод: _____

Рекомендации: _____

**Диагностическая карта детей старшего дошкольного
возраста по дополнительной общеразвивающей
программе «Дельфин»**

(н.г. – начало года, к.г. – конец года; уровни усвоения: Н-низкий, С- средний, В -высокий)

№ п/п	Ф.И.ребенка	водобязнь		Погружени е в воду с выдохом		Упражне- ние «Поплавок »		Упражне- ние «Стрела»		Плавание любым способом		итого
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

16													
17													
18													
19													
20													
21													
ИТОГО (по количеству):													
ИТОГО (по %):													

Вывод:

Водобоязнь – ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя

Погружение в воду с выдохом – стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть

Упражнение «Поплавок» - в положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову нагнуть как можно ближе к коленям; сделать вдох, задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.

Упражнение «Стрела» - стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика, то же на спине – выполняется скольжение до полной остановки.

Плавание любым способом – стоя, сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

Уровни усвоения программы:

Н- низкий:

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

С – средний:

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

В – высокий:

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.