Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 63
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1
от 30.08.2016

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим ГБДОУ детского сада № 63
_____ Е.А. Щербатых
Приказ № 169 от 30.08.2016

Рабочая программа

по реализации образовательной программы дошкольного образования образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию» на 2015-2016 учебный год для среднего дошкольного возраста

Разработана инструктором по физической культуре: Ильиной А.П.

г. Санкт-Петербург
2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	Стр. 3
1.1. Пояснительная записка	Стр. 3
1.1.1. Цели и задачи программы	Стр. 4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	Стр. 5
1.2.Возрастные особенности развития детей среднего дошкольного возраста	Стр. 8
1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы в соответствии с целевыми ориентирами освоения образовательной программы воспитанниками.	Стр. 9
2. Содержательный раздел	Стр. 10
2.1.Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию»	Стр. 10
2.2. Задачи, средства, методы и методические приёмы	Стр. 12
2.3. Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию»	Стр. 18
2.4. Основные направления и формы взаимодействия с семьей	Стр. 19
2.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию	Стр. 19
2.6. Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками	Стр. 21
3. Организационный раздел	Стр. 21
3.1.Организация образовательной деятельности по плаванию.	Стр. 21
3.2 Материально-техническое обеспечение программы	Стр. 22
3.3. Организационные условия реализации программы	Стр. 23
3.4. Методическое обеспечение	Стр. 24
3.5. Приложение № 1.	
Карты мониторинга овладения навыками плавания по программе обучения плаванию в детском саду	Стр. 25
3.6. Приложение № 2. Игры и упражнения	Стр. 27
3.7. Приложение № 3. Модель обучения плаванию	Стр. 29
3.8. Приложение № 4. Упражнения коррекционной направленности (речевое развитие) на занятиях по обучению плаванию.	Стр. 30
3.9. План распределения учебного материала при обучении плаванию детей среднего дошкольного возраста	Стр. 32
3.10 Перечень литературных источников	Стр. 44

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности. Плавание является универсальным средством закаливания, физического развития, воспитания.

Создание системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечения детей дошкольного возраста в занятия плаванием.

Плавание является универсальным средством закаливания, физического развития, воспитания, стимулом к активному развитию ребенка, воздействует практически на все органы и системы детского организма: оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы, способствует улучшению газообмена, благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность. Плавание благотворно влияет на формирование личностных качеств ребенка: настойчивости и решительности, смелости и дисциплинированности. На занятиях по обучению плаванию у ребенка воспитывается самостоятельность и целеустремленность, поэтому неслучаен интерес к обучению плаванию детей уже с самого раннего возраста.

В процессе обучения плаванию ребенок:

– приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;

– осознает свои двигательные действия;

– усваивает физкультурную и пространственную терминологию;

– узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;

– ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;

– закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;

– обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;

– учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;

– приобретает грацию, пластичность, выразительности движений;

– развивает самостоятельность, творчество, инициативность;

– учится самоорганизации, взаимопомощи.

Физическое образование в процессе обучения плаванию способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор. Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию.

Раздел «Обучение плаванию» образовательной программы ДОУ расширяет содержание образовательной области «Физическое развитие» и рассчитан на детей от 4 до 5 лет.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основных направлений работы образовательной деятельности ГБДОУ детского сада № 63 является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. Настоящая рабочая программа

разработана на основе парциальной программы Вороновой Е.К. «Программа обучению плаванию в детском саду», которая не противоречит задачам и принципам Примерной основной образовательной программе дошкольного образования, рекомендованной решением учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г.) и Основной образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 63 Приморского района Санкт-Петербурга, а также в соответствии с **основными нормативно-правовыми документами** по дошкольному воспитанию::

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- «Постановление от 15 мая 2013г.№ 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» («Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13).

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 4-5 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему, рассчитанную на один учебный год. Программа рассчитана на 32 занятия в год (по 1 занятию в неделю). Длительность одного занятия – от 20 до 25 минут. Несоответствие количества занятия в данном учреждении с количеством занятий по «Программе обучения детей плаванию в детском саду» Е.К.Вороновой связана с местными условиями функционирования бассейна в условиях Северо-Западного региона и количеством занятий в неделю в ГБДОУ.

Срок освоения всей программы – 4 года.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной целью Программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

ЗАДАЧИ

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Повышать работоспособность организма.
- Приобщать к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Коррекционные задачи:

- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

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

Методы обучения.

- **Словесные методы:** рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет – содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.
- **Наглядные методы:** показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.
- **Практические методы:** 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. Основным практическим методом является метод упражнения.
-

Этапы обучения (условные)

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он 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.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть с доской в руках, с выдохом в воду. Так же свободно плавать, стиль кроль.

На четвертом этапе начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде, с неподвижной опорой (на месте);
- изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа в горизонтальном положении (с поддержкой партнера)
- изучение движений в воде без опоры – все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Средства

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие:

- ✓ общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- ✓ подготовительные упражнения по освоению с водой;
- ✓ игры и развлечения на воде;
- ✓ упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения

Группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия по плаванию и его содержание зависит от поставленных задач. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды и включает в себя:

- ❖ упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте – наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);
- ❖ специально-подготовительные движения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям – упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; упражнения для развития мышц, участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц).

Подготовительные упражнения по знакомству с водой

Эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде.

Игры

Игры на занятиях плаванием делают бучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

1.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафграмма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из–за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Развивается моторика. Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕЛЕВЫМИ ОРИЕНТИРАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАННИКАМИ

Результаты освоения детьми программы (промежуточные результаты)

Умеет выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга в ходе наблюдений за активностью детей при выполнении упражнений в бассейне. Мониторинг проводится два раза в год – в октябре и апреле.

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММЫ

Цель мониторинга – изучить процесс достижения детьми 3-6 лет планируемых итоговых результатов освоения программы обучения плаванию на основе выявления динамики формирования у воспитанников интегративных качеств, которые они должны приобрести в результате ее освоения к 7 годам.

Система оценки результатов освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. См. Приложение №1

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

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»[1]

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

[1] См. пункт 2.6. ФГОС ДО.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

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

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.2. ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ

«Обучения детей плаванию в детском саду Е. К. Вороновой» Библиотека программы «Детство». С.П. Детство – ПРЕСС 2010

Средство	Метод	Методический прием
I. Задача: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		
1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении Образные сравнения
1.2. Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
1.3. Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ Практический: повторение упражнений, игровой метод	Форма организации: фронтальная
1.4. Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ	Название упражнений
1.5. Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Форма организации: фронтальная, индивидуальная
1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
II. Задача: Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		
2.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, раздельно, спиной вперед, боком и тд. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная в различных направлениях
2.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в	Наглядный: показ, зрительные и звуковые	Использование образных сравнений Бег в

воде)	ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая по звеньям)
2.3. Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: название упражнений, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Наглядный :показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений) Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная
2.5, Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Использование образных сравнений На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: групповая (по звеньям), поточная
2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая
III. Задача: Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза» передвигаться и ориентироваться под водой		
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, вопросы - предложения,	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при

©www.primdou63.ru

	распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее Использование образных сравнений, игрушек Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная
3.3. Приседания в воде	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды Формы организации: фронтальная, поточная
3.4. Погружения в воду (с опорой)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная
3.5. Погружения в воду (без опоры)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога Словесный: указания, пояснения Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза Формы организации: фронтальная, по подгруппам
3.6. Погружения с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, пояснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2-3 чел.)
3.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами,

©www.primdou63.ru

	Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: игровой метод	использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек Формы организации: фронтальная по подгруппам Игры: без сюжета и сюжетные
3.8. Ныряние (только для старшей и подготовительной групп)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод	Открывание глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования Формы организации: только индивидуальная
IV. Задача: Научить выдоху в воду		
4.1. Выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше, в воде, образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.2. Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.3. Выдох на границе воды и воздуха	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот до появления пузырей Образные сравнения Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине Форма организации: фронтальная
4.4. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, распоряжения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубокой, с наклоном, приседанием, на количество выдохов Формы организации: фронтальная
4.5. Игры с использованием выдоха в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная

©www.primdou63.ru

V. Задача: Научить лежать в воде на груди и спине		
5.1. Упражнение на всплывание	Применять это упражнение для обучения детей оказалось нецелесообразно	
5.2. Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличение глубины воды Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
5.3. Лежание на спине	Тоже	Тоже
5.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее. Введение элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
VI. Задача: Научить скольжению в воде на груди и спине		
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная
6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его Образные сравнения, постепенное увеличение глубины Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная

©www.primdou63.ru

6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз
6.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	То же и контрольный	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения
6.9. Скольжение на спине с движениями рук	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Наглядный, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая
VII. Задача: Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)		

7.1. Движения ногами на суше	Эксперимент показал нецелесообразность применения этого упражнения в обучении плаванию детей. Возможно применение с целью совершенствования

2.3. ФОРМЫ И ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» (ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ)

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Занятия по обучению плаванию: -классические, -сюжетно-игровые -развлечения; -тематические, -тренирующие, -оздоровительной направленности; - аквааэробика Общеразвивающие упражнения: -с предметами, -без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. (водное поло, синхронное плавание, спортивное плавание, эстафеты) Спортивные праздники.	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные упражнения коррекционной направленности, обливание после занятий прохладной водой, воздушные ванны, ходьба босиком по колючим и ребристым дорожкам контрастные ножные ванны, дыхательная гимнастика в воде и на суше), Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни: Объяснение Показ Личный пример Иллюстративный материал Игровая деятельность в воде	Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (водное поло, синхронное плавание, Сюжетно-ролевые игры. Танцы на воде. Свободное купание с игрушками	Посещение аквапарков, дельфинариев, летом - водоёмов Совместные игры, комплексы закаливания Занятия в спортивных секциях Посещение бассейна Чтение специальной литературы: по обучению плаванию, о подвигах моряков, воспитание спортивных качеств у космонавтов и т. д.

2.4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

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

месяц	**мероприятие**	**форма проведения**
сентябрь	«Роль и значение плавания в развитии детей дошкольного возраста»	Общее род. собрание
	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
	«Правила посещения бассейна»	Папка-передвижка
октябрь	«Игры с мячом»	Открытое занятие
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле - здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Учимся плавать»	Фотовыставка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
март	«Закаливание дошкольников»	Папка-передвижка
апрель	«Приморская волна»	Соревнования
	«Игры на воде»	Папка-передвижка
май	«Наши достижения»	Фотовыставка
	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

2.5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НОД ПО ПЛАВАНИЮ

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

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими нормы.

- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

2.6. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ МЕЖДУ СОТРУДНИКАМИ

Старший воспитатель обеспечивает методическое сопровождение субъектов образовательной деятельности в реализации данного раздела основной общеобразовательной программы Учреждения; осуществляет контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм реализации программы и за освоением детьми содержанием программы.

Инструктор по физической культуре руководит образовательной деятельностью, консультирует воспитателей и родителей по вопросам обучения плаванию, отвечает за безопасность детей

Медицинская сестра проверяет условия проведения образовательной деятельности, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены, отвечает за безопасность детей, оказания доврачебной помощи, осуществляет контроль гигиенических условий и физической нагрузки на детей в бассейне.

Воспитатель подготавливает детей к деятельности в бассейне, проводит закаливающие мероприятия, организует экскурсию и беседу о деятельности в бассейне, наблюдает за детьми во время плавания, оказывает помощь инструктору, отвечает за безопасность детей.

Родители обеспечивают детей необходимой одеждой, продолжают оздоровительные мероприятия в условиях семьи, обеспечивают потребность в двигательной активности детей и совершенствование двигательного навыка через совместное посещение бассейна, открытых водоемов, участие в спортивных мероприятиях учреждения.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПЛАВАНИЮ

Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом (СанПиН 2.4.1.3049-13):

Возрастная группа	Продолжительность непосредственно образовательной деятельности	Продолжительность нахождения в бассейне	Максимально допустимый объем образовательной деятельности
Средняя группа (4-5 лет)	20 мин	20-25 мин	В первую половину дня не превышает 40 минут

Учебный план образовательной деятельности по обучению плаванию

№ п/п	Возрастная группа	Кол-во занятий в неделю/месяц	Кол-во занятий в год
1	Средняя группа	1/4	32

Норма загрузки

плавательного бассейна, согласно СанПиН 2.1.2.1188-03

«Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»:

- 25-метровый бассейн – 8 -10 чел. на 1 дорожку
- Площадь зеркала воды на одного ребенка не менее 3м^2

Площадь зеркала воды бассейна ДОУ составляет 21 м ^{2}, следовательно, бассейн могут посещать дети подгруппой из 6-7 человек.

Температура воды в бассейне 30-32 °С.

3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Бассейн расположен в здании учреждения и находится на первом этаже ДОУ. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка – душ - зал с чашей бассейна. Имеются две раздельных душевых, детский и взрослый туалет. Чаша бассейна – 3 ×7 м., глубина 0,6 м; общая площадь – 21 м^2 .

К помещениям бассейна относятся кабинет инструктора, в котором имеются рабочий стол, стулья, шкаф.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Поролоновые палки (нудолсы) .
7. Мячи разных размеров.
8. Разделительная дорожка
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Секундометр

13. Судейский свисток
14. Термометры для воды и воздуха
15. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
16. Музыкальный центр.
17. Диски с музыкальными композициями.

3.3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (САНПиН 2.4.1.2660-10) и эстетическим требованиям.

В помещении бассейна находится необходимый физкультурный инвентарь: плавательные доски, поплавки, резиновые шапочки, игрушки, очки, длинный шест (2-2,5 м) для поддержки и страховки, обручи, надувные мячи, круги, мелкие игрушки, разделяющая дорожка, массажные дорожки, обручи, надувные крупные игрушки. Инвентарь хранится в стойках, корзинах.

Дети занимаются плаванием в плавках, в резиновых шапочках. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы). Все купальные принадлежности дети приносят с собой в день занятия. После занятия все складывается в отдельные пакеты и уносится домой. Помещение должно проветриваться каждые 30-40 минут в течение 5-7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

Перерыв между бассейном и прогулкой на улице (уходом домой) как минимум 50 минут.

Температура воды 30-32° С, а температура воздуха 26—28°С. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Для допуска к занятиям плаванием требуется справка от врача-педиатра. Противопоказаниями могут стать:

- Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний.
- Заболевания глаз и ЛОР-органов.
- Инфекционные заболевания.
- Туберкулез легких в открытой форме.
- Ревматические поражения сердца в стадии обострения.
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

3.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа обучения детей плаванию в детском саду. Е.К.Воронова. 2010 г.

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
6. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
7. Комплексы дыхательных упражнений.
8. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

©www.primdou63.ru

3.5.ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

КАРТЫ МОНИТОРИНГА

ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКАМИ ПЛАВАНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ (Е.К.ВОРОНОВОЙ)

Средняя группа

№ п/п	Ф.И. ребенка	Вход в воду само-стоятельно		Ходьба		Игровое упражнение		Упражнения на дыхание		Работа ногами		Скольжения на животе		Прыжки		Бег		Погружение лица в воду		Общий балл		Средняя оценка	
		с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и
1.																							
2.																							
…																							
17																							
	Итого:																						

©www.primdou63.ru

Сводная диагностическая таблица итоговых показателей по обучению плаванию детей

Возрастные группы	Кол-во детей		Высокий уровень		Средний уровень		Ниже среднего уровень		Низкий уровень	
	Старт	Итог	Старт	Итог	Старт	Итог	Старт	Итог	Старт	Итог

	октябрь		апрель		Уровни оценки:	Критерий оценки:
Высокий уровень		%		%	Высокий 3	Высокий 2,6 – 3 балла
Средний уровень		%		%	Средний 2	Средний 2 – 2,5 балла
Уровень ниже среднего		%		%		Ниже среднего 1,6 – 1,9 балла
Низкий уровень		%		%	Низкий 1	Низкий 1 – 1,5 балла

3.6. ПРИЛОЖЕНИЕ № 2
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ (4-5 лет)

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- построения – в колонну, в шеренгу, в круг, врассыпную;
- перестроения – в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги
- повороты – прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

***Общеразвивающие упражнения (ОРУ)*:**

- для развития рук и плечевого пояса – исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук в одном направлении, поочередные, махи сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения (одновременные) вперед, назад (упражнение «мельница»);
- для мышц туловища – исходные положения стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;
- для мышц ног – исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

Упражнения для специальной подготовки

Спуск

В воду с дальнейшим погружением.

Передвижения в воде шагом

На носках, перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полуприседе, с поворотами; с заданиями (руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т.п.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

Передвижения в воде бегом

В колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег.

Передвижения прыжками:

На обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет.

Погружение в воду

©www.primdou63.ru

до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.

Передвижения под водой шагом

В полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за доску и самостоятельно.

Скольжения на животе

держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно; принять положение «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5-6 раз.

Движения ног кролем

на груди из исходного положения сидя упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.

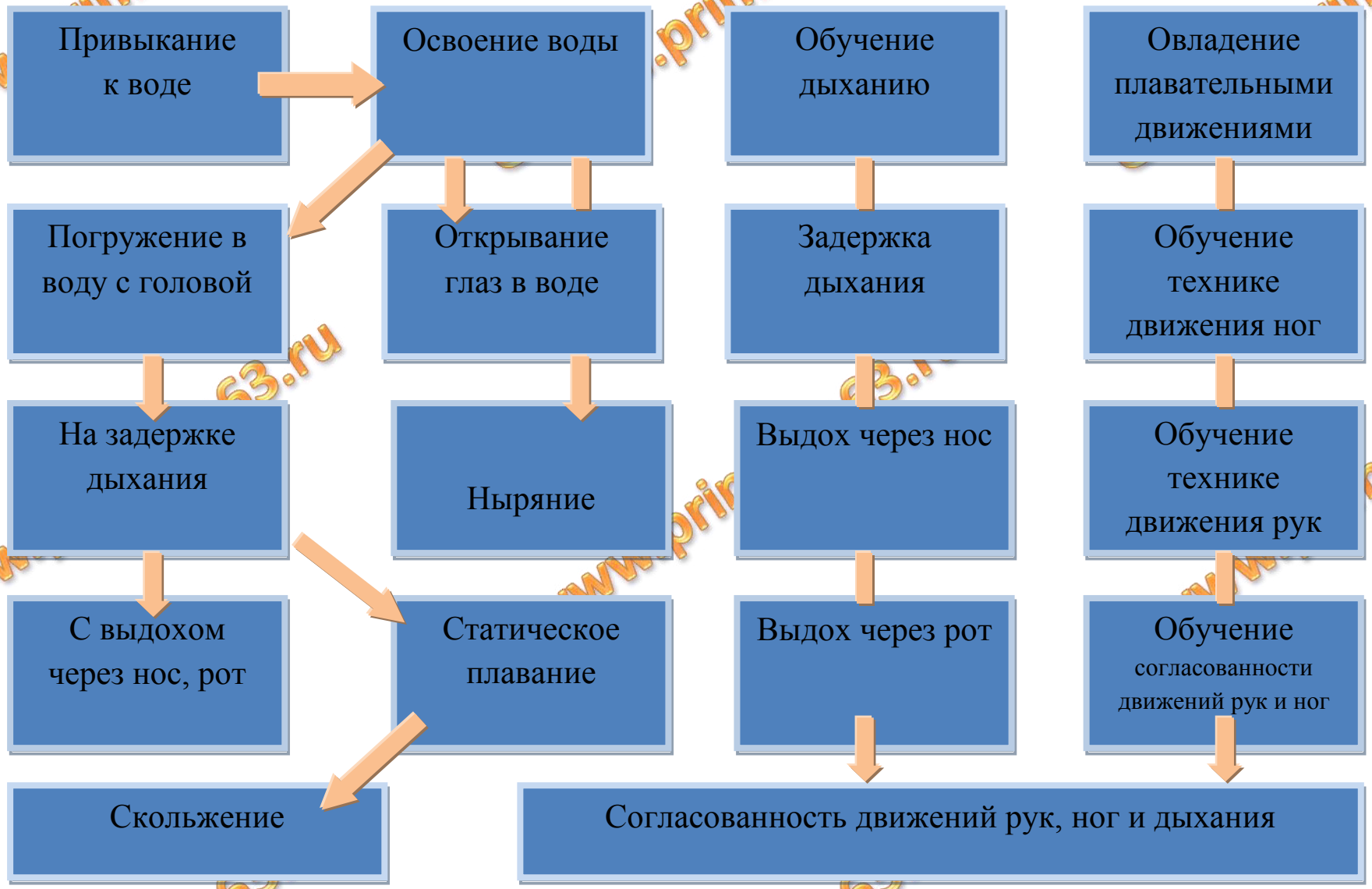
Игры для освоения передвижений в воде

- Невод
- Водолазы
- Морской бой
- Мяч по кругу
- Паровая машина
- Всадники
- Поплавок
- Медуза
- Метроном
- Акробаты
- Торпеды
- Качели
- Точный прыжок
- Перетяжки
- Охотники и утки
- Гонки катеров
- Пушбол
- Баскетбол

©www.primdou63.ru

3.7.ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

МОДЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ



3.8.ПРИЛОЖЕНИЕ № 4.
УПРАЖНЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ) НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Основные виды упражнений, используются на занятии в бассейне для детей с общим недоразвитием речи. Они направлены на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, мелкой и мимической моторики переключаемости движений, воспитания чувства ритма развитие дыхания, силы голоса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

1) Упражнения на развитие фонационного дыхания - длинный продолжительный выдох (на воду, на кораблик) - под воду (лицо в воде до носа) - длительный продолжительный выдох с головой («чей выдох будет дольше, чьи пузыри больше?»).

2) Упражнения на развитие диафрагмального дыхания - удерживать надутым животом, лежа на спине (в нарукавниках и без), резиновую игрушку на вдохе, на выдохе сдуть живот и игрушка должна уплыть

3) Упражнения на развитие силы и высоты голоса (от тихого к громкому) - «как говорит рыбка?» - «как квакает лягушка?» - «как кричат дельфины?» (изображая движениями как плавают и как общаются животные)

4) Упражнения на развитие фонематического восприятия - 4 обруча на воде, инструктор «вытаскивает из папки» гласную («ы») дети называют. Инструктор произносит слова: тир, мир, СЫР дети гуляют между лежащими на воде обручами, при услышанном звуке («ы») в слове, дети ныряют под обруч - «в домик»

5) Упражнения на координацию движений и речи - Игра «Медвежонок Умка» - Игра «Сердитая рыбка»

6.)Упражнения на регуляцию мышечного тонуса (под сопровождение музыки или бубна, звуковые ориентиры свистка); - дети лежат на спине, на шеи, под головой «нудл», или в нарукавниках, или в кругах. Напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4, на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1

7) Упражнения на развитие ритма; - лежа на спине, на груди с опорой, игрушкой, кругом, в нарукавниках или «креслах» и т.д. Под быстрое сопровождение музыки работают сильно, быстро ногами (кроль) под медленный темп – медленно, без брызг, под водой. - танцы на воде «дискотека». Дети, сначала называют себя морскими обитателями, и под музыку быстрого ритма, танцуют 15-30 с, ритм меняется на медленный, дети берутся за руки, образуя круг, идут по кругу;

8) Упражнения на развитие произвольного внимания; - 2 команды (4+4) вдоль дорожки лицом друг к другу. Инструктор показывает одной команде упражнение (другая не видит), дети первой команды повторяют упражнение инструктора детям второй команды, а вторая- выполняют противоположное действие (вдох-выдох; руки влево- вправо; закрыть правый глаз-….., поднять левую ногу-…). Если команда ошибается, то выполняет 10 выдохов

9) Упражнения на развитие мимической моторики; - стоя, лежа, лить воду из кружки себе на лицо (не морщиться, улыбаться, открыть рот, сжать губы, надуть щёки, втянуть щёки, открыть глаза и т.д)

10) Упражнения на развитие мышц мелкой моторики;

а) в статике - сжимаем резиновых рыбок, опускаем под воду, набирая воду, по сигналу – брызгаем вверх, сопровождая стихами. «Дети рыбками играли, сильно пальчики сжимали, рыбок в воду отпускали посчитали РАЗ, ДВА, ТРИ- кто выше брызнет посмотри!»

б) в динамике - катаем в ладошках массажный мячик (лежа на спине, на груди, в согласовании с работой ног, проплывая с мячиком в вытянутых руках)

11) Упражнения на умение работать по схеме. Развитие внимания последовательности действий в пространстве (по предлагаемой схеме выполнить ряд последовательных движений: от красного бортика нырнуть за игрушкой - кольцом, найти у синего бортика синие кольцо, проплыть к зелёному бортику - поставить игрушку и приплыть на место к красному бортику)

12) Укрепление сводов стоп - профилактика плоскостопия – плавание в ластах.(в основной части занятия, выполняя разные упражнения, без опоры о дно, при глубине 0.8м)

©www.primdou63.ru

3.9.ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

занятие № 1	Организованный вход в воду (индивидуально) Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)
занятие № 2	Организованный вход в воду (индивидуально) Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Опускание лица в воду, стоя на дне Приседания в воде
занятие № 3	Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Опускание лица в воду, стоя на дне Приседания в воде
занятие № 4	Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание

	Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде
занятие № 5	Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде
занятие № 6	Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде

занятие № 7	Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Упражнение на всплывание
занятие № 8	Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Упражнение на всплывание
занятие № 9	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Выдох на воду

	Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплывание Движения ногами на суше
занятие № 10	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплывание Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Движения ногами на суше
занятие № 11	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплывание Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Движения ногами на суше
занятие № 12	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Выдох на воду

©www.primdou63.ru

	Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплывание Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Движения ногами на суше
занятие № 13	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплывание Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 14	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплывание Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 15	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне

	Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплывание Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 16	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплывание Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 17	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплывание Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше

©www.primdou63.ru

занятие № 18	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 19	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Движения ногами на суше
занятие № 20	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплывание

©www.primdou63.ru

	Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 21	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 22	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше

занятие № 23	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 24	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 25	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой

©www.primdou63.ru

	Выдох в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 26	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 27	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна

	Движения ногами на суше
занятие № 28	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Движения ногами на суше
занятие № 29	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Движения ногами на суше
занятие № 30	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне

	Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетанием дыхания Движения ногами на суше
занятие № 31	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Лежание на груди Лежание на спине Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами на суше
занятие № 32	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Лежание на груди Лежание на спине Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами на суше

3.10.ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

4. Воспитание здорового ребенка. Маханева М.Д. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М., АРКТИ, 2000
5. Гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пензулаева Л.И. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., ВЛАДОС
6. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
7. Здоровый ребенок. Маханева М.Д. Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. Методическое пособие. М., АРКТИ, 2004
8. Как научить ребенка плавать. Сидорова И.В. Практическое пособие. М., АЙРИС-ПРЕСС, 2011
9. Как научить своего ребенка плавать. Литвинов А.А. Федчин В.М. Учебно-методическое пособие. Спортивный клуб плавания ЛИФК им.П.Ф.Лесгафта
10. Обучение детей плаванию : учебно-методическое пособие. Васильев В. С. М., Физкультура и спорт, 1989
11. Обучение плаванию в детском саду. Осокина Т.Н. и др. М.: Просвещение, 1991
12. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. Пищикова Н.Г. М., 2008
13. Обучение плаванию и аквааэробики в группах оздоровительной направленности ДОУ. Под ред. Н.В.Микляевой. М., АРКТИ, 2011
14. От рождения до школы. Под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.М., Мозаика-синтез.2015
15. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Издательство ФАИР, 2008
16. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2005
17. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Бычкова С.С. (составление), АРКТИ, 2002
18. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
19. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
20. Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005
21. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.
22. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.
23. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.