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

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
протокол № 1
от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ детского сада № 63
Приморского района Санкт-Петербурга
_____Е.А. Щербатых
приказ № 220 от 31.08.2021

Рабочая программа

по реализации образовательной программы дошкольного образования образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию» на 2021-2022 учебный год для подготовительного возраста

Разработана инструктором по физической культуре: Ильиной А.П.

Санкт-Петербург
2021 г.

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 дошкольного возраста	Стр. 7
1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы в соответствии с целевыми ориентирами освоения образовательной программы воспитанниками.	Стр. 8
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. 11
2.3. Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию»	Стр. 23
2.4. Основные направления и формы взаимодействия с семьей	Стр. 23
2.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию	Стр. 24
2.6. Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками	Стр. 26
3. Организационный раздел	Стр. 27
3.1.Организация образовательной деятельности по плаванию.	Стр. 27
3.2 Материально-техническое обеспечение программы	Стр. 28
3.3. Организационные условия реализации программы	Стр. 28
3.4. Методическое обеспечение	Стр. 29
3.5. Приложение № 1.	Стр. 30
Карты мониторинга овладения навыками плавания по программе обучения плаванию в детском саду	Стр. 30
3.6. Приложение № 2. Игры и упражнения	Стр. 32
3.7. Приложение № 3. Модель обучения плаванию	Стр. 35
3.8. Приложение № 4. Упражнения коррекционной направленности (речевое развитие) на занятиях по обучению плаванию.	Стр. 36
3.9.План распределения учебного материала при обучении плаванию детей подготовительного к школе возраста	Стр.37
4. Список литературы.	Стр. 52

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 6 до 8 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 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.
- Действующие СанПиН и СП.
- Устав государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 63 Приморского района Санкт-Петербурга.

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 3-7 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 25 до 30 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

- Укрепить здоровье ребенка.
- Повышать работоспособность организма.
- Приобщать к здоровому образу жизни.
- Формировать двигательные умения и навыки
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

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

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

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

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

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

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений

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

Результаты освоения детьми программы (промежуточные и итоговые результаты)

Умеет выполнять вдох, затем выдох воду (3-10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Проплывать произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

• Ребенок обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

• Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

• Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

• Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

• Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены. .

• Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

• Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

[1] См. пункт 2.6. ФГОС ДО.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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 воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Бег в 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	Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением

	Практический: повторение упражнений, игровой метод	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, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при 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 Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: игровой метод	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, 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
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
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,	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения.

	название упражнений Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям	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	
7.2. Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры , помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий Форма организации: фронтальная
7.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки	Наглядный: показ, зрительные и звуковые	Опираясь руками о дно бассейна, движения

	ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. Тоже в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины Форма организации: фронтальная
7.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой	Тоже	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза Форма организации: фронтальная
7.5. Движения ногами, лежа на спине	Тоже	С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Форма организации: фронтальная
7.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический; повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях Форма организации; фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
7.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)	Тоже	Тоже (кроме упражнений на дыхание)
7.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Наглядный; зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
7.9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	Наглядный; зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На различной глубине, использование элементов соревнования. Форма организации: групповая, поточная, фронтальная
VIII. Задача: Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		
8.1. Движения руками на суше	Наглядный; показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов

		Формы организации: фронтальная, групповая
8.2. Движения руками в воде	То же	То же
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды Практический: разучивание по частям, повторение, игровой метод	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям)
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду	То же	То же (с дыханием)
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду		
9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой» Форма организации: поточная
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону) Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная

9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облеченных и спортивных способов плавания	То же	Движение ног по типу кроля. Движения рук: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное» на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод, повторение упражнений	Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований Формы организации: фронтальная, групповая
X. Обучение облегченным способам плавания		
10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения., указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Движение ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой у стенки, лесенки, держась за шест; подвижной - доска» игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями Формы организации: групповая, поточная, в парах
10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	То же	Движения ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т.д. Максимальное использование бассейна Формы организации: групповая, поточная
10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной Формы организации: фронтальная, групповая
10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	То же	Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну.

		Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная
10.5. Плавание за счет движений руками	То же	С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры - ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
10.6. Плавание облегченными способами в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный метод	Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги - по типу кроля, руки - одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения Формы организации: поточная, групповая (по звеньям).
10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
XI. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)		
11.1. Упражнения имитационного характера	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом - имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием Формы организации: фронтальная, групповая, поточная

11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу - одна, обе и т. д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы Формы организации: поточная, групповая
11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием	То же	На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу - одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами Формы организации: поточная, групповая
11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением Формы организации: поточная, групповая
11.5. Плавание кролем на груди и спине в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох - с поворотом головы. На спине - в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная
11.6. Игры в воде с использованием изученных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)

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	«На занятие в бассейн!»	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:

Возрастная группа	Продолжительность непосредственно образовательной деятельности	Продолжительность нахождения в бассейне	Максимально допустимый объем образовательной деятельности
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	30 мин	25-30 мин	В первой половине дня не превышает 1,5 часа и во вторую половину дня не более 30 минут

Учебный план образовательной деятельности по обучению плаванию

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

Норма загрузки

плавательного бассейна, согласно СанПиН 2.1.3678-20

«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 аквaэробики и синхронного плавания.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

3.5.ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

КАРТЫ МОНИТОРИНГА

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

Подготовительная группа

№ п/п	Ф.И. ребенка	Вход в воду само-стоятельно		Упражнения на дыхание		Работа ногами с стиле «кроль»		Скольжение на груди		Скольжение на спине		Игра		Свободное плавание		Бег		Погружение в воду с головой		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:																						

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

СТАРШИЙ ВОЗРАСТ (6-7 лет)

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- Построение в колонну, шеренгу, перестраиваться в движении, пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

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

- Для развития рук и плечевого пояса – поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад); рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные разнонаправленные;
- Для мышц туловища – вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжимать от пола 2-5 раз из исходного положения упор лежа;
- Для мышц ног – приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед-назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120-140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад.

Упражнения и игры для развития кистей

- **Сорока.** Пальцами одной руки водить по другой ладони. Менять положение рук.
- **Ладушки.** Хлопать в ладони в такт музыке. Упражнение можно выполнять с приседаниями и прыжками на обеих ногах.
- **Дать-дать.** Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы сильно напрягать.
- **Тук-тук.** Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.
- **Махи.** Кисти свободно падают вперед-вниз и назад.
- **Гладим**. Ладонь одной руки скользит по ладони другой рук вверх и вниз.
- **Собачки**. Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой руки.
- **Вертушки**. Повороты кисти влево-вправо, пальцы свободно.
- **Щелчки**. Отстрел ватного шарика каждым пальцем, попеременно правой и левой рукой.

- **Рояль**. Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой.
- **Бинокль**. Поочередно всеми пальцами образовать букву О. Упражнение выполняется каждой рукой в отдельности и одновременно обеими руками.
- **Ветерок**. Кисти опускаются вправо-влево.
- **Лодочка**. Ладони имитируют лодочку, большие пальцы – весла. Отводить большие пальцы под углом в 90 градусов.
- **Улитка**. Сжатую в кулак кисть правой руки положить на ладонь левой. Поднять указательный и средний пальцы, сводить и разводить их.
- **Коза**. Средний и безымянный пальцы прижать к ладони. Производить движения большим пальцем.
- **Фонарик**. Руки поднять вверх. Соединить подушечками большой, указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец над центром ладони. Пальцы врозь, рука напряжена.
- **Солнышко**. Руки в замок – солнышко спит. Выпрямить пальцы – солнышко встало, лучи во все стороны.
- **Оса**. Пальцы сжаты в кулак. Выпрямить указательный палец и вращать им. Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди.
- **Человечки**. Указательным и средним пальцами бегать по противоположной руке к плечу и обратно.
- **Ушки у зайца**. Пальцы вместе. Развести средний и безымянный пальцы, но не разводя между собой указательный, безымянный и мизинец.
- **Крыша у дома**. Ладони обращены друг к другу. Соединять под углом пальцы правой и левой руки.
- **Кря-кря.** Соединить четыре пальца, большой палец под углом 90 градусов. Большой палец попеременно наклоняется к среднему и безымянному пальцу.

Упражнения для специальной подготовки

Базовые упражнения, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми заданиями.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг, с задержкой на носке (петушиный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг с противоходом; шаг «продольной» и «поперечной» змейкой.

Передвижения в воде бегом: бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7-10 метров); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками; выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

Передвижения прыжками: прыжки с ноги на ногу; выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруч).

Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 32 счета; собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

Скольжения на животе: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

Скольжения на спине: с опорой на плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

Игры для освоения передвижений в воде

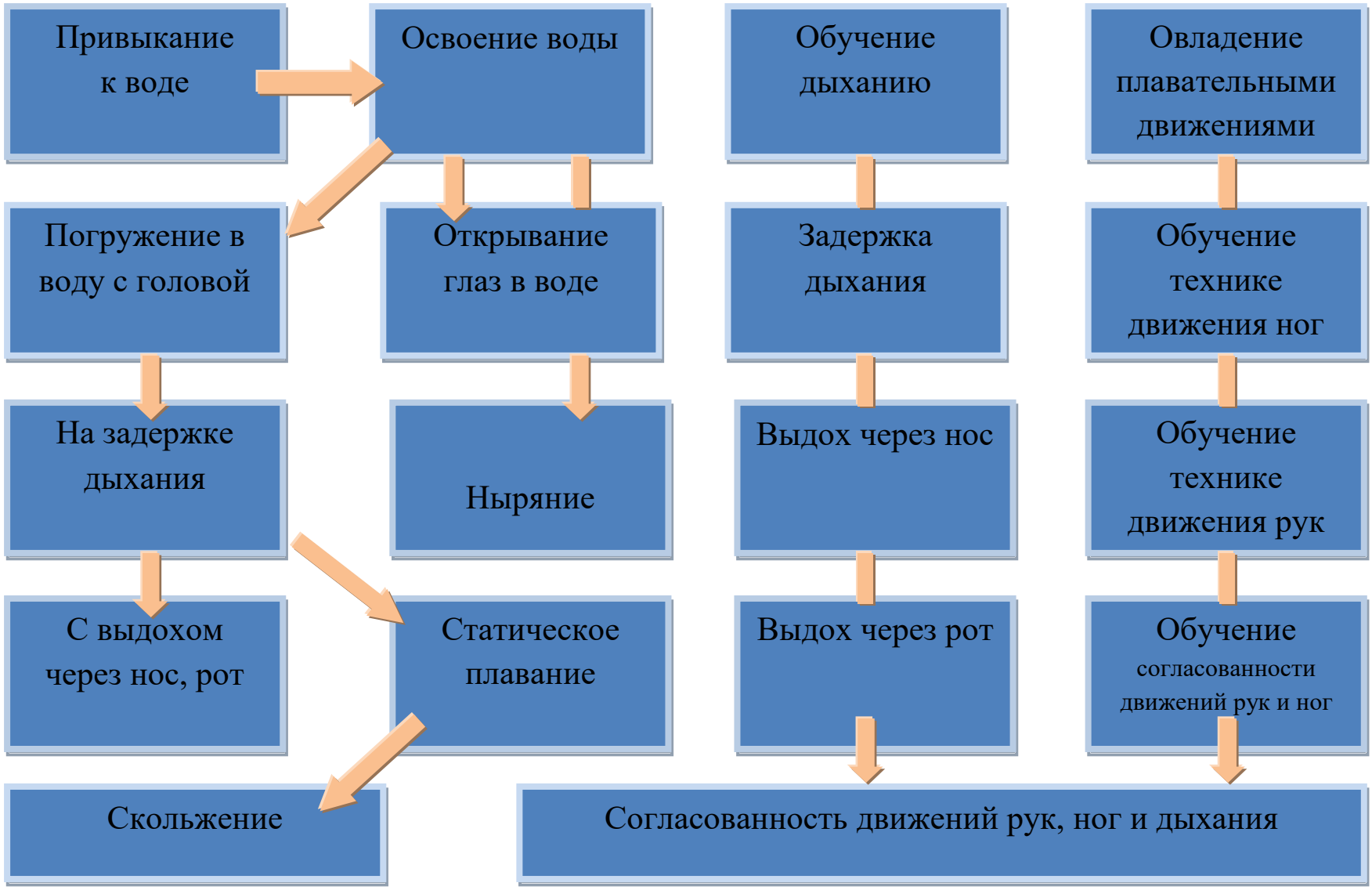
- Невод
- Водолазы
- Морской бой
- Мяч по кругу
- Паровая машина
- Всадники
- Поплавок
- Медуза
- Метроном
- Акробаты
- Торпеды
- Качели
- Точный прыжок
- Перетяжки
- Охотники и утки
- Гонки катеров
- Пушбол
- Баскетбол

Игры для овладения навыком скольжения

- Поплавок
- Звездочка
- Стрелка
- Торпеды
- Тоннель
- Буксир
- Кто дальше
- Катера
- Кто лучше?

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)

3.9.ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА

занятие № 1	Организованный вход в воду (индивидуально) 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 прыжками (в воде) 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
занятие № 2	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 границе воды и воздуха Выдох в воду

занятие № 3	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 Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 4	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 Упражнения на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Игры, связанные с лежанием на груди и спине 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 Скольжение на спине, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше
занятие № 5	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 Упражнения на всплывание Лежание на груди

	Лежание на спине Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Скольжение на спине, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше Движения ногами в воде, опираясь на руки Движения руками на суше
занятие № 6	Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплывание 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 Скольжение на спине, отталкиваясь от дна Скольжение на спине, в сочетанием с дыханием Движения ногами на суше Движения ногами в воде, опираясь на руки Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения руками на суше
занятие № 7	Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду

	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Скольжение на спине, отталкиваясь от дна Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетанием с дыханием Движения ногами на суше Движения ногами в воде, опираясь на руки Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения руками на суше Движения руками в воде
занятие № 8	Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетанием с дыханием Движения ногами на суше Движения ногами в воде, опираясь на руки Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения руками на суше Движения руками в воде Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук
занятие № 9	Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду

	Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетанием с дыханием Движения ногами на суше Движения ногами в воде, опираясь на руки Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения руками на суше Движения руками в воде Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук
занятие № 10	Ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетанием с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Движения ногами на суше Движения ногами в воде, опираясь на руки Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Выполнение гребковых движений в скольжении Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук

занятие № 11	Ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетанием с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Движения ногами в воде, опираясь на руки Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук .Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания
занятие № 12	Ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетанием с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении

	Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания
занятие № 13	Ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетанием с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания
занятие № 14	Ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетанием с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду

	Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания
занятие № 15	Ныряние Выдох в воду Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетанием с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)
занятие № 16	Ныряние Выдох в воду Скольжение на спине, в сочетанием с дыханием Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)

занятие № 17	Ныряние Выдох в воду Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)
занятие № 18	Ныряние Выдох в воду Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием
занятие № 19	Ныряние Выдох в воду

	Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Плавание за счет движений руками Плавание облегченными способами в полной координации
занятие № 20	Ныряние Выдох в воду Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием

	Плавание за счет движений руками Плавание облегченными способами в полной координации
занятие № 21	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Плавание за счет движений руками Плавание облегченными способами в полной координации Игры с использованием облегченных способов плавания Упражнения имитационного характера
занятие № 22	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Плавание за счет движений руками Плавание облегченными способами в полной координации Игры с использованием облегченных способов плавания Упражнения имитационного характера
занятие № 23	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног

	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Плавание за счет движений руками Плавание облегченными способами в полной координации Игры с использованием облегченных способов плавания Упражнения имитационного характера Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль) Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием
занятие № 24	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Плавание за счет движений руками Плавание облегченными способами в полной координации Игры с использованием облегченных способов плавания Упражнения имитационного характера Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль) Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием
занятие № 25	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу

	кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Плавание за счет движений руками Плавание облегченными способами в полной координации Игры с использованием облегченных способов плавания Упражнения имитационного характера Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль) Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием
занятие № 26	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Плавание за счет движений руками Плавание облегченными способами в полной координации Игры с использованием облегченных способов плавания Упражнения имитационного характера Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль) Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием
занятие № 27	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием

	Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Плавание за счет движений руками Плавание облегченными способами в полной координации Игры с использованием облегченных способов плавания Упражнения имитационного характера Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль) Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием
занятие № 28	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Плавание за счет движений руками Плавание облегченными способами в полной координации Игры с использованием облегченных способов плавания Упражнения имитационного характера Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль) Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием
занятие № 29	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Плавание за счет движений руками Плавание облегченными способами в полной координации

	Игры с использованием облегченных способов плавания Упражнения имитационного характера Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль) Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием
занятие № 30	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Плавание за счет движений руками Плавание облегченными способами в полной координации Игры с использованием облегченных способов плавания Упражнения имитационного характера Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль) Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием
занятие № 31	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Упражнения имитационного характера Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль) Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине кроле в полной координации Плавание кролем на груди и спине в полной координации

	Игры в воде с использованием изученных способов плавания
занятие № 32	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием Упражнения имитационного характера Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль) Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине кроле в полной координации Плавание кролем на груди и спине в полной координации Игры в воде с использованием изученных способов плавания

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5. Воспитание здорового ребенка. Маханева М.Д. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М., АРКТИ, 2000
6. Гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пензулаева Л.И. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., ВЛАДОС
7. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
8. Здоровый ребенок. Маханева М.Д. Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. Методическое пособие. М., АРКТИ, 2004
9. Как научить ребенка плавать. Сидорова И.В. Практическое пособие. М., АЙРИС-ПРЕСС, 2011
10. Как научить своего ребенка плавать. Литвинов А.А. Федчин В.М. Учебно-методическое пособие. Спортивный клуб плавания ЛИФК им.П.Ф.Лесгафта
11. Обучение детей плаванию : учебно-методическое пособие. Васильев В. С. М., Физкультура и спорт, 1989
12. Обучение плаванию в детском саду. Осокина Т.Н. и др. М.: Просвещение, 1991
13. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. Пищикова Н.Г. М., 2008
14. Обучение плаванию и аквааэробики в группах оздоровительной направленности ДОУ. Под ред. Н.В.Микляевой. М., АРКТИ, 2011
15. От рождения до школы. Под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.М., Мозаика-синтез.2015

16. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Издательство ФАИР, 2008
17. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2005
18. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Бычкова С.С. (составление), АРКТИ, 2002
19. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
20. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
21. Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005
22. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.
23. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.
24. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 63 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Щербатых Елена Анатольевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
10.11.2021 08:53 (MSK), Сертификат № 01D9F5990017AC28804940BE6F7A967604