

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11 Пушкинского района Санкт-Петербурга
196627, Санкт-Петербург, п. Шушары, тер. Ленсоветовский д. 35, строение 1.

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ
детский сад № 11 Пушкинского района СПб
ПРОТОКОЛ № 1 от 30.08.2022 г.

С учетом мнения родителей
(законных представителей) воспитанников
ПРОТОКОЛ № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ детский сад
№ 11 Пушкинского района СПб
Т.Е. Киреева
ПРИКАЗ № 97-о.д. от 30.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
(обучение плаванию)
возраст воспитанников общеобразовательных групп от 3 до 7 лет
на 2022 – 2023 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Сорокина Анна Борисовна

Санкт-Петербург
2022 год

| № п/п | Наименование раздела | Стр. |
|------------------|---|-------------|
| 1. | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка. | 3 |
| 1.1.1 | Цель, задачи | 4 |
| 1.1.2 | Принципы и подходы к формированию программы. | 5 |
| 1.1.3 | Характеристика возрастных особенностей развития детей | 5 |
| 1.1.4 | Планируемые результаты освоения рабочей программы | 8 |
| 2. | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 10 |
| 2.1. | Общие положения | 10 |
| 2.2. | Комплексно-тематическое планирование | 12 |
| 2.3. | Мониторинг плавательных умений | 31 |
| 2.4. | Взаимодействие с семьями воспитанников | 32 |
| 3. | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 34 |
| 3.1. | Сетка двигательной активности | 34 |
| 3.2. | Санитарные нормы температурного режима в бассейне | 36 |
| 3.3. | Обеспечение безопасности НОД по плаванию | 36 |
| 3.4. | Перечень методических источников | 38 |

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ 11 Пушкинского района Санкт-Петербурга;
- «Программы обучения плаванию в детском саду» -Е.К. Вороновой.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

1.1.1 Цель и задачи рабочей программы

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
2. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
3. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.
4. Совершенствовать формированию правильной осанки, работоспособности организма.

Образовательные:

1. Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
2. Учить плавательным умениям и навыкам.

Развивающие:

1. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.
2. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

1. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде.
2. Формировать потребность в дальнейших занятиях плаванием.
3. Обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
4. Формирование стойких гигиенических навыков.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта – освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

1.1.2 Принципы построения рабочей программы.

Реализуемая программа строится на следующих основных принципах:

1. поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
2. лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
3. уважение личности ребенка;
4. реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

1.1.3 Характеристика возрастных особенностей развития детей.

Младший дошкольный возраст: (от 3 до 4)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

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

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

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

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

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

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

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.

1.1.4 Планируемые результаты освоения рабочей программы

II младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воде, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

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

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание рабочей программы.

Основное содержание программы обучения плаванию в детском саду составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине, дать представления о плавании стилем брасс.

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

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

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

Задачи обучения плаванию дошкольников.

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

Характеристика основных навыков плавания.

| Навык | Характеристика |
|------------------------|--|
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |
| Лежание | Позволяет почувствовать не только статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |

| | |
|----------------------|--|
| Нырание | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой. |
| Выпрыгивание из воды | Вырабатывает умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество. |

2.2 Комплексно-тематическое планирование

План работы по обучению плаванию детей II младшей группы

| месяц | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|----------|---|---|---|---|
| сентябрь | Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нем. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. | Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нем. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. | Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нем. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. Сухое плавание: Упражнения на дыхание. | Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нем. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. Сухое плавание: Упражнения на дыхание. |
| октябрь | Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нем. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. Игры на привыкание к воде и взаимодействию с ней. | Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нем. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. Игры на привыкание к воде и взаимодействию с ней. | Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку | Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку |
| Ноябрь | Научить детей входить в чашу по лестнице с помощью и без, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) | Научить детей входить в чашу по лестнице с помощью и без, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Познакомить с ходьбой в воде различными способами, с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет, дуть на воду, дуть на границе воздуха с водой) | Продолжать учить детей входить в чашу по лестнице с помощью и без, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Познакомить с ходьбой в воде различными способами, с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет, дуть на | Продолжать учить детей входить в чашу по лестнице с помощью и без, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет, дуть на воду, дуть на границе воздуха с водой) |

| | | | | |
|---------|--|--|--|--|
| | | <p>Обучить приседанию в воде. Обучить перемещению в присядку в воде. Игры с предметами и мячами.</p> | <p>воду, дуть на границе воздуха с водой) Обучить приседанию в воде. Обучить перемещению в присядку в воде. Погружение в воду до подбородка, до носа, до глаз, задержав дыхание. Игры с предметами и мячами.</p> | <p>Приседание в воде. Перемещение в присядку в воде. Погружение в воду до подбородка, до носа, до глаз, задержав дыхание. Игры с предметами и мячами.</p> |
| декабрь | <p>Вход в чашу по лестнице без помощи. Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточка», «бульдозер», «крабик») Обучить выдоху в воду. Уметь дуть (дуть на предмет, дуть на воду, дуть на границе воздуха с водой) Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение в воду до подбородка, до носа, до глаз, задержав дыхание. Игры с предметами и мячами.</p> | <p>Вход в чашу по лестнице без помощи. Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточка», «бульдозер», «крабик») Обучить выдоху в воду. Уметь дуть (дуть на предмет, дуть на воду, дуть на границе воздуха с водой) Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение в воду до подбородка, до носа, до глаз, задержав дыхание. Игры с предметами и мячами.</p> | <p>Вход в чашу по лестнице без помощи. Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточка», «бульдозер», «крабик») Обучить выдоху в воду. Уметь дуть (дуть на предмет, дуть на воду, дуть на границе воздуха с водой) Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение в воду до подбородка, до носа, до глаз, задержав дыхание. Игры с предметами и мячами.</p> | <p>Вход в чашу по лестнице без помощи. Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточка», «бульдозер», «крабик») Обучить выдоху в воду. Уметь дуть (дуть на предмет, дуть на воду, дуть на границе воздуха с водой) Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение в воду до подбородка, до носа, до глаз, задержав дыхание. Игры с предметами и мячами.</p> |

| | | | | |
|---------|---|---|---|---|
| январь | | | <p>Вход в чашу по лестнице без помощи. Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточки», «бульдозер», «крабик») Обучить выдоху в воду. Уметь дуть (дуть на предмет, дуть на воду, дуть на границе воздуха с водой) Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение в воду до подбородка, до носа, до глаз, задержав дыхание. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Вход в чашу по лестнице без помощи. Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточки», «бульдозер», «крабик») Обучить выдоху в воду. Уметь дуть (дуть на предмет, дуть на воду, дуть на границе воздуха с водой) Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение в воду до подбородка, до носа, до глаз, задержав дыхание. Игры с предметами и мячами</p> |
| февраль | <p>Вход в чашу по лестнице без помощи. Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточки», «бульдозер», «крабик») Обучить выдоху в воду. Уметь дуть (дуть на</p> | <p>Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточки», «бульдозер», «крабик») Обучить выдоху в воду. Уметь дуть (дуть на предмет, дуть на воду, дуть на границе воздуха с водой)</p> | <p>Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточки», «бульдозер», «крабик») Обучить выдоху в воду. Уметь дуть (дуть на предмет, дуть на воду, дуть на границе воздуха с водой)</p> | <p>Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточки», «бульдозер», «крабик») Обучить выдоху в воду. Уметь дуть (дуть на предмет, дуть на воду, дуть на границе воздуха с водой)</p> |

| | | | | |
|------|---|---|---|---|
| | <p>предмет, дуть на воду, дуть на границе воздуха с водой) Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение в воду до подбородка, до носа, до глаз, задержав дыхание. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение в воду до подбородка, до носа, до глаз, задержав дыхание. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение в воду до подбородка, до носа, до глаз, задержав дыхание. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение в воду до подбородка, до носа, до глаз, задержав дыхание. Игры с предметами и мячами</p> |
| Март | <p>Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточки», «бульдозер», «крабик») Бег в воде различными способами. Самостоятельный выдох в воду с погружением лица. Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение головы и тела под воду. Пытаться открывать глаза в воде. Пытаться доставать предмет со дна бассейна.</p> | <p>Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточки», «бульдозер», «крабик») Бег в воде различными способами. Самостоятельный выдох в воду с погружением лица. Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение головы и тела под воду. Пытаться открывать глаза в воде. Пытаться доставать предмет со дна бассейна. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточки», «бульдозер», «крабик») Бег в воде различными способами. Самостоятельный выдох в воду с погружением лица. Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение головы и тела под воду. Пытаться открывать глаза в воде. Пытаться доставать предмет со дна бассейна. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Самостоятельно погружать тело и лицо в воду. Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками. Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточки», «бульдозер», «крабик») Бег в воде различными способами. Самостоятельный выдох в воду с погружением лица. Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно) Перемещение в присядку в воде. Погружение головы и тела под воду. Пытаться открывать глаза в воде. Пытаться доставать предмет со дна бассейна. Игры с предметами и мячами</p> |

| | | | | |
|--------|---|---|---|---|
| | Игры с предметами и мячами | | | |
| Апрель | <p>Самостоятельно погружать тело и лицо в воду.</p> <p>Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками.</p> <p>Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточка», «бульдозер», «крабик»)</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Самостоятельный выдох в воду с погружением лица.</p> <p>Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно)</p> <p>Перемещение в присядку в воде.</p> <p>Погружение головы и тела под воду.</p> <p>Пытаться открывать глаза в воде.</p> <p>Пытаться доставать предмет со дна бассейна.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Самостоятельно погружать тело и лицо в воду.</p> <p>Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками.</p> <p>Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточка», «бульдозер», «крабик»)</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Самостоятельный выдох в воду с погружением лица.</p> <p>Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно)</p> <p>Перемещение в присядку в воде.</p> <p>Погружение головы и тела под воду.</p> <p>Пытаться открывать глаза в воде.</p> <p>Пытаться доставать предмет со дна бассейна.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Самостоятельно погружать тело и лицо в воду.</p> <p>Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками.</p> <p>Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточка», «бульдозер», «крабик»)</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Самостоятельный выдох в воду с погружением лица.</p> <p>Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно)</p> <p>Перемещение в присядку в воде.</p> <p>Погружение головы и тела под воду.</p> <p>Пытаться открывать глаза в воде.</p> <p>Пытаться доставать предмет со дна бассейна.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Самостоятельно погружать тело и лицо в воду.</p> <p>Брызгаться самостоятельно, в парах, в группе. Не вытирать лицо руками.</p> <p>Ходьба в воде различными способами, с предметом и без. («катер», «уточка», «бульдозер», «крабик»)</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Самостоятельный выдох в воду с погружением лица.</p> <p>Приседание в воде. (группой, парами, самостоятельно)</p> <p>Перемещение в присядку в воде.</p> <p>Погружение головы и тела под воду.</p> <p>Пытаться открывать глаза в воде.</p> <p>Пытаться доставать предмет со дна бассейна.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> |
| май | | | <p>Проведение диагностики физического развития детей.</p> <p>Беседа с детьми о безопасном поведении на водоемах.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Проведение диагностики физического развития детей.</p> <p>Беседа с детьми о безопасном поведении на водоемах.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> |

План работы по обучению плаванию детей средней группы

| месяц | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|--------------|--|--|--|--|
| сентябрь | Обсуждение техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания | Обсуждение техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания | Обсуждение техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. Сухое плавание: Упражнения на дыхание. | Обсуждение техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. Сухое плавание: Упражнения на дыхание. |
| октябрь | Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку. Игры с предметами и мячами | Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку. Игры с предметами и мячами | Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Выдох в воду. Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Игры с предметами и мячами | Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Выдох в воду. Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Игры с предметами и мячами |
| ноябрь | Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Выдох в воду. | Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Выдох в воду. | Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Выдох в воду. | Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Выдох в воду. |

| | | | | |
|---------|--|--|---|---|
| январь | | | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Выдох в воду. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна Игры с предметами и мячами</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Выдох в воду. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна Игры с предметами и мячами</p> |
| февраль | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет.</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду-Выдох в воду на счет. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду-Выдох в воду на счет. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду-Выдох в воду на счет. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> |

| | | | | |
|------|--|--|--|--|
| | <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Игры с предметами и мячами</p> | <p>Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Игры с предметами и мячами</p> | <p>Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Игры с предметами и мячами</p> | <p>Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Игры с предметами и мячами</p> |
| март | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Повторный выдох в воду, Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна.</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна.</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна.</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна.</p> |

| | | | | |
|--------|---|---|---|---|
| | Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Игры с предметами и мячами | Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Игры с предметами и мячами | Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Игры с предметами и мячами | Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Игры с предметами и мячами |
| апрель | Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна. Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Игры с предметами и мячами | Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна. Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Игры с предметами и мячами | Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна. Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Игры с предметами и мячами | Входить в чашу по лестнице без помощи, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить свободному перемещению в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна. Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Игры с предметами и мячами |
| Май | | | Диагностика физической успеваемости, пройденного материала. Игры с предметами и мячами | Диагностика физической успеваемости, пройденного материала. Игры с предметами и мячами |

План работы по обучению плаванию детей старшей группы

| месяц | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|--------------|--|--|--|---|
| сентябрь | Обсуждение техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. | Обсуждение техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. | Обсуждение техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. Сухое плавание: Упражнения на дыхание. | Обсуждение техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. Сухое плавание: Упражнения на дыхание. |
| октябрь | Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. Игры на привыкание к воде и взаимодействию с ней. | Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку. Игры с предметами и мячами | Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку. Игры с предметами и мячами | Входить в чашу по лестнице без помощи, не вытирать лицо руками. Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна. Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Обучать скольжению на животе с предметом. |

| | | | | |
|---------|---|---|---|---|
| ноябрь | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, не вытирать лицо руками. Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна. Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Обучать скольжению на животе с предметом. Обучать работе ног способом кроль на груди. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, не вытирать лицо руками. Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна. Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Обучать скольжению на животе с предметом. Обучать работе ног способом кроль на груди. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, не вытирать лицо руками. Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна. Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Обучать скольжению на животе с предметом. Обучать работе ног способом кроль на груди. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, не вытирать лицо руками. Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Обучать доставать предметы со дна бассейна. Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами Обучать скольжению на животе с предметом. Обучать работе ног способом кроль на груди. Игры с предметами и мячами</p> |
| декабрь | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, не вытирать лицо руками. Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, не вытирать лицо руками. Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, не вытирать лицо руками. Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> | <p>Входить в чашу по лестнице без помощи, не вытирать лицо руками. Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> |

| | | | | |
|--------|--|--|--|--|
| | <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды.</p> <p>Обучать доставать предметы со дна бассейна.</p> <p>Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами</p> <p>Обучать скольжению на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды.</p> <p>Обучать доставать предметы со дна бассейна.</p> <p>Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами</p> <p>Обучать скольжению на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды.</p> <p>Обучать доставать предметы со дна бассейна.</p> <p>Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами</p> <p>Обучать скольжению на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды.</p> <p>Обучать доставать предметы со дна бассейна.</p> <p>Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами</p> <p>Обучать скольжению на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> |
| январь | | | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды.</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды.</p> |

| | | | | |
|---------|---|--|--|--|
| | | | <p>Обучать доставать предметы со дна бассейна.</p> <p>Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами.</p> <p>Обучать скольжению на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Обучать доставать предметы со дна бассейна.</p> <p>Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами.</p> <p>Обучать скольжению на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> |
| февраль | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды.</p> <p>Обучать доставать предметы со дна бассейна.</p> <p>Обучать ориентироваться в воде с открытыми глазами</p> <p>Обучать скольжению на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на спине.</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды.</p> <p>Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами.</p> <p>Обучать скольжению на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на спине.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды.</p> <p>Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами.</p> <p>Скольжение на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на спине.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды.</p> <p>Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами.</p> <p>Скольжение на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на спине.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> |

| | | | | |
|--------|---|---|---|--|
| | Игры с предметами и мячами | | | |
| март | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами.</p> <p>Скольжение на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на спине.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами.</p> <p>Скольжение на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на спине.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами.</p> <p>Скольжение на животе с предметом.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на спине.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда»)</p> <p>Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами.</p> <p>Скольжение на животе с предметом.</p> <p>Ходьба в воде различными способами.</p> <p>Бег в воде различными способами.</p> <p>Выпрыгивания из воды.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на груди.</p> <p>Обучать работе ног способом кроль на спине.</p> <p>Игры с предметами и мячами</p> |
| апрель | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без.</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть на предмет)</p> <p>Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Скольжение на животе с предметом. Обучать работе ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Скольжение на животе с предметом. Обучать работе ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Скольжение на животе с предметом. Обучать работе ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Ходьба в воде различными способами. Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Скольжение на животе с предметом. Обучать работе ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячами</p> |
| | | | <p>Диагностика физической успеваемости, пройденного материала. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Диагностика физической успеваемости, пройденного материала. Игры с предметами и мячами</p> |

План работы по обучению плаванию детей подготовительной группы

| месяц | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|--------------|--|--|--|--|
| сентябрь | <p>Обсуждение техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания.</p> | <p>Обсуждение техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания.</p> | <p>Обсуждение техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. Сухое плавание: Упражнения на дыхание. Работа рук кролем на груди, на спине.</p> | <p>Обсуждение техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. Сухое плавание: Упражнения на дыхание. Работа рук кролем на груди, на спине.</p> |

| | | | | |
|---------|---|---|---|--|
| октябрь | <p>Знакомство с правилами поведения на воде. Беседа с детьми о пользе плавания. Игры на привыкание к воде и взаимодействию с ней.</p> | <p>Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка». Работа ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам</p> |
| ноябрь | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Бег в воде различными способами.</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Бег в воде различными способами.</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Бег в воде различными способами.</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Бег в воде различными способами.</p> |

| | | | | |
|---------|--|--|--|--|
| | <p>Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка». Работа ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам</p> | <p>Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка». Работа ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам</p> | <p>Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка». Работа ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам</p> | <p>Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка». Работа ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам</p> |
| декабрь | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка». Работа ног способом кроль на груди.</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка». Работа ног способом кроль на груди.</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка». Работа ног способом кроль на груди.</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка». Работа ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине.</p> |

| | Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам | Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам | Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам | Игры с предметами и мячам |
|---------|---|---|--|--|
| январь | | | Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка». Работа ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам | Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Упражнения на дыхание (дуть на предмет) Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Бег в воде различными способами. Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка». Работа ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам |
| февраль | Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») | Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») | Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») | Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») |

| | | | | |
|--------|---|---|---|---|
| | <p>Скольжение «Стрелочка на животе» Скольжение на спине с работой ног кролем на спине. Работа ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам</p> | <p>Скольжение «Стрелочка на животе» Скольжение на спине с работой ног кролем на спине. Скольжение на груди с работой ног кролем на груди. Работа ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам</p> | <p>Скольжение «Стрелочка на животе» Скольжение на спине с работой ног кролем на спине. Скольжение на груди с работой ног кролем на груди. Работа ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам</p> | <p>Скольжение «Стрелочка на животе» Скольжение на спине с работой ног кролем на спине. Скольжение на груди с работой ног кролем на груди. Работа ног способом кроль на груди. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам</p> |
| апрель | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка на спине». Скольжение «Стрелочка на животе» Скольжение на спине с работой ног кролем на спине.</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Скольжение «Стрелочка на спине». Скольжение «Стрелочка на животе» Скольжение на спине с работой ног кролем на спине.</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Диагностика физической успеваемости, пройденного материала. Игры с предметами и мячами</p> | <p>Свободно перемещаться в воде с предметом и без. Вдох над водой, погружение головы в воду - Выдох в воду на счет. Обучать держаться на воде. («крокодил» «поплавок» «звезда») Выпрыгивания из воды. Собирать предметы на дне бассейна с открытыми глазами. Проныривание в туннель. Скольжение на животе с предметом. Диагностика физической успеваемости, пройденного материала. Игры с предметами и мячами</p> |

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| | Скольжение на груди с работой ног кролем на груди с выдохом в воду. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам | Скольжение на груди с работой ног кролем на груди с выдохом в воду. Обучать работе ног способом кроль на спине. Игры с предметами и мячам | | |
| май | | | Диагностика физической успеваемости, пройденного материала. | Диагностика физической успеваемости, пройденного материала. |

2.3 Мониторинг плавательных умений

Цель мониторинга плавательных умений:

- Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
- Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
- Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Протокол обследования навыков плавания.

Вторая младшая группа

| № | Фамилия имя ребёнка | Количество посещённых занятий | Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд. | | Не бояться брызг (поливание на себя) | | Опускание лица в воду | | Сбор игрушек за 30 с. | |
|---|---------------------|-------------------------------|--|--------|--------------------------------------|--------|-----------------------|--------|-----------------------|--------|
| | | | октябрь | апрель | октябрь | апрель | октябрь | апрель | октябрь | апрель |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Средняя группа

| № | Фамилия имя ребёнка | Количество посещённых занятий | Погружение в воду с головой, задержка дыхания | | Выдох в воду | | Различные прыжки вперед находясь в воде | | Подныривать под гимнастическую палку. | | Доставать предмет со дна | |
|---|---------------------|-------------------------------|---|--------|--------------|--------|---|--------|---------------------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | | | октябрь | апрель | октябрь | апрель | октябрь | апрель | октябрь | апрель | октябрь | апрель |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- систематичность и постоянство взаимодействия;
- взаимное доверие и уважение во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- дифференцированный подход к каждой семье.

Задачи по работе с семьями воспитанников:

- 1.Формирование психолого – педагогических знаний родителей;
- 2.Изучение запросов, потребностей и уровня удовлетворенности родителей ДООУ в области предоставляемых образовательных услуг;
- 3.Приобщение родителей к участию в жизни ДООУ;
- 4.Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 5.Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта;
- 6.Развитие творческого потенциала семей воспитанников.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников ДООУ:

| Месяц | 2 младшая группа | Форма проведения |
|----------|---|---------------------|
| Сентябрь | «Организация начального обучения по плаванию малышей» | Общее род. Собрание |
| Октябрь | «Собираемся в бассейн» | Консультация |
| Декабрь | «Вот как я умею!» | Открытое занятие |
| Апрель | «Соревнования по плаванию» | Открытое занятие |
| май | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Консультация |

| Месяц | Средняя, старшая, подготовительная группа | Форма проведения |
|----------|---|------------------|
| Сентябрь | «Организация к обучению по плаванию» | Консультация |
| Октябрь | «Собираемся в бассейн» | Консультация |
| Декабрь | «Учите детей плавать» | Открытое занятие |
| Апрель | «Плавание – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| май | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Консультация |

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Сетка двигательной активности.

| | Форма организации | Младший возраст | | Старший возраст | |
|-----------------------------|---|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
| | | младшая группа | средняя группа | старш. группа | подгот. группа |
| Организованная деятельность | | | | | |
| 1. | Самостоятельная двигательная деятельность | 30-40 мин | 30 мин | 35 мин. | 40 мин. |
| 2 | Утренняя гимнастика (ежедневно) | 6 - 8 мин. | 6 - 8 мин. | 8-10 мин. | 10-12 мин. |
| 3. | Физ. занятие в помещении (2 раза в неделю) | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| 4. | Физ. Занятие на воздухе (1 раз в неделю) | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин |
| 5. | Физминутки (ежедневно) | 2мин. | 2мин. | 4мин. | 4мин. |
| 6. | Подвижные игры (ежедневно не менее 2- 4 раз) | 6 -10 мин. | 10 - 15 мин. | 15 - 20 мин. | 15 -20 мин. |
| 7. | Спортивные упражнения (1 раз в неделю) | 10 мин. | 10мин. | 15 мин. | 20 мин. |
| 8. | Бассейн | 20 мин. | 25мин. | 30 мин. | 35 мин. |
| 9. | Игровые упражнения на прогулке (ежедневно) | 5 мин. | 5мин. | 5мин. | 5 мин. |
| 10. | Бодрящая гимнастика (ежедневно) | 5 - 10 мин. | 5 -10 мин. | 5 - 10 мин. | 5 - 10 мин. |
| 11. | Пешие прогулки (1 раз в неделю) | - | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. |
| 12. | Индивидуальная работа (ежедневно) | 5 мин. | 5 мин. | 6 мин. | 6 мин. |
| 13. | Оздоровительные игры (2 раза в неделю) | 10 мин. | 10 мин. | 15 мин. | 15 мин. |
| 14. | Спортивные игры (1 раз неделю) | - | 15 мин. | 20 мин. | 20 мин. |
| 15. | Самостоятельная двигательная деятельность (1раз в неделю) | 15 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 25 мин. |
| 16. | Спортивные развлечения (1 раз в месяц) | 20 мин. | 30 мин. | 30 мин. | 40 - 50 мин. |
| 17. | Спортированные праздники (2 раз в год) | 20 мин. | 40 мин. | 60 - 90 мин. | 60 - 90 мин. |
| 18. | Неделя здоровья | 2 раза в год | | | |

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

| Возрастная группа | Количество занятий | | Количество часов | | |
|-------------------|--------------------|-------|------------------|----------|-------|
| | в неделю | в год | в неделю | в месяц | в год |
| Вторая младшая | 1 | 36 | 20мин | 1ч20мин | 34 ч |
| Средняя | 1 | 36 | 25мин | 1ч40мин | 43ч |
| Старшая | 1 | 36 | 30мин | 2ч | 52ч |
| Подготовительная | 1 | 36 | 35мин | 2ч 20мин | 60ч |

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

3.2 Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе.

| Возрастная группа | Температура воды (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубина (м) |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------|
| Первая младшая | + 30... +32 0С | +26... +28 0С | 0,4 -0,5 |
| Вторая младшая | + 30... +32 0С | +26... +28 0С | 0,4-0,5 |
| Средняя | + 28... +29 0С | +24... +28 0С | 0,4-0,6 |
| Старшая | + 27... +28 0С | +24... +28 0С | 0,6 |
| Подготовительная к школе группа | + 27... +28 0С | +24... +28 0С | 0,6 |

3.3 Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- 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;
- 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.

3.4 Перечень методических источников

Методическое обеспечение:

- Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в д\с – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2003.-80с.
- Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей детского сада и родителей –М.: Просвещение,1991.-159с
- Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011г.-336с.
- М. Рыбак, Г.Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три. плыви». Методическое пособие для дошкольных учреждений. Москва, Обруч, 2010-208с.
- М.В. Рыбак «Занятие в бассейне с дошкольниками» М.: ТЦ Сфера, 2012-96с.
- И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ
- С.В. Яблонская «Физкультура и плавание в детском саду» М.: Сфера, 2008. – 110с.- (серия: Здоровый малыш)
- Обучение плаванию и аквааэробики в группах оздоровительной направленности ДОУ / Под ред. Н.В. Микляевой.-М.:АРКТИ,2011,104с.