

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №6 «Звездочка»  
249037 Калужская обл., г. Обнинск, ул. Курчатова, д. 8а. Тел. (484) 396-11-26  
E-mail: sad-obninsk@yandex.ru

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «01» сентября 2020 г.

Заведующий  Шалимова С.А.  
«01» сентября 2020г.



**Рабочая программа**  
**по организации занятий**  
**в условиях плавательного бассейна**  
**Муниципального бюджетного**  
**дошкольного образовательного учреждения**  
**«Центра развития ребенка – детский сад №6**  
**«Звездочка»**  
**г. Обнинска**

г.Обнинск  
2020 год

**Рабочая программа  
по организации занятий  
в условиях плавательного бассейна  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Центра развития ребенка – детский сад №6  
«Звездочка»  
г. Обнинска**



**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## 1. Пояснительная записка

### Введение

Плавание в детских образовательных Учреждениях приобрело большую популярность прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в Учреждении всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются, как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто помогает сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. Программа МБДОУ «ЦРР – детский сад №6 «Звездочка» г. Обнинска по обучению дошкольников плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено на основе использования «Программы обучения детей плаванию в детском саду», под редакцией Е.К. Вороновой, «Обучение плаванию», под ред. Т. Осокиной, в соответствии с введением в действие ФГОС ДОУ.

Программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 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 Учреждении проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- организованную образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание Программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогает 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, стремления к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, вызывали у ребенка желание 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. Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года);
- Письмо Минобрнауки РФ от 24.04.95г. №46/19-15 «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования;
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.00г. №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

## **2. Цели и задачи реализации Программы**

Цель и задачи деятельности МБДОУ по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

*Цель:*

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

***Задачи:***

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

***Образовательные:***

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

***Воспитательные:***

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

### **3. 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:*** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- ***Наглядные:*** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- ***Практические:*** предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Эффективность системы достигается в результате обеспечения комплексного подхода к организации данной работы со стороны: воспитателей, медицинских работников, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя и родителей, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей развития воспитанников. Своевременно осуществляется диагностическая работа. Полученные данные анализируются, выявляются причины, отрицательно влияющие на состояние здоровья детей. По результатам диагностики разрабатываются рекомендации для коррекции отклонений в развитии каждого ребенка. Это позволяет грамотно планировать работу по физическому развитию детей.

## **4. Возрастные особенности детей**

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

### ***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 функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка в начале 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 незавершено (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздейст-

виям. 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 длительном 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)***

#### ***Подготовительная группа***

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 закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## 5. Планируемые результаты освоения программы

### *Средний возраст*

#### ***Воспитание гигиенических навыков***

- Самостоятельно раздевается и одевается в определённой последовательности.
- Аккуратно складывает и вешает одежду.
- Моется под душем, пользуется мылом и мочалкой.
- Проявляет при этом самостоятельность, насухо вытирается полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушит волосы.

#### ***Развитие двигательных умений и навыков***

- Самостоятельно передвигается в воде, выполняет различные задания.
- Ходит по бассейну, загребая воду руками, в положении полуприседа, наклонившись вперёд.
- Использует на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы.
- Выпрыгивает из воды, прыгает, отрывая ноги от дна бассейна с продвижением вперёд;
- Выпрыгивает с последующим погружением в воду; прыгает с бортика, отталкиваясь двумя ногами.
- Вытягивается на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»);
- Скользит по поверхности воды, оттолкнувшись от дна или борта («Стрела»).

#### ***Погружение***

- Погружается в воду самостоятельно и поочередно в паре («Насос»);
- Открывает в воде глаза.
- Достает со дна предметы руками («Водолазы»)

#### ***Дыхание***

Делает выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

***Воспитание физических качеств:*** демонстрирует в соответствие с возрастными возможностями быстроту, силу, смелость, выносливость.

### *Старший возраст*

#### ***Гигиеническое воспитание***

Сформированы умения:

- самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа),

- самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу;
- после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

### ***Развитие двигательных умений и навыков***

Сформированы умения:

- свободно передвигаться в воде,
- использовать все виды ходьбы, бега, прыжков;
- делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты),
- выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

### ***Погружение***

Сформированы умения:

- свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне,
- погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

### ***Скольжение***

Сформированы умения:

- ложиться на воду, задерживая дыхание,
- скользить на груди и спине,
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль»,
- скользить с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде;
- выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

### ***Дыхание***

Сформированы умения:

- делать полный выдох в воду,
- делать вдох, приподнимает голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды;
- делать выдох через рот и нос, а вдох через рот;
- выдыхать постепенно носом;
- дышать с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

### ***Развитие и воспитание физических качеств***

Демонстрирует в соответствии с возрастом силу, быстроту, выносливость, смелость, целеустремлённость, выдержку.

### ***Правила поведения***

Сформированы умения:

- быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам;
- не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу;
- вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

### ***Подготовительная группа***

#### ***Гигиеническое воспитание***

Сформированы умения:

- чётко выполнять все правила личной гигиены:
- принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом,
- после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

#### ***Развитие двигательных умений и навыков***

Сформированы умения:

- свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку;
- скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног - на груди и на спине;
- скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой;
- скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь;
- согласованно работать руками и ногами;
- плавать с задержкой дыхания; плавать способом «Кроль» на груди и спине, осуществляя ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

#### ***Воспитание физических качеств***

Стремится к совершенствованию физических качеств. Развивает силу, выносливость, ловкость, смелость, настойчивость, решительность.

**Основное содержание  
физкультурно – оздоровительной  
работы с детьми в условиях плавательного бассейна  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Центра развития ребенка – детский сад №6  
«Звездочка»  
г. Обнинска**



**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

# 1. Перспективно – тематическое планирование физкультурно – оздоровительной работы с детьми в условиях плавательного бассейна

*Средняя группа (с 4 до 5 лет)*

*Распределение видов упражнений в порядке усложнения*

**Ходьба:** «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

**Бег:** «Кто быстрее?», «Лошадки».

**Прыжки:** на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги от дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

**Погружение в воду:** до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

**Игры:** «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Месяц	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 – 8 занятие
Сентябрь	«Экскурсия по бассейну»	«Юные плавцы»	«Водичка-водичка»	«Юные плавцы»
Задачи	1. Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне. 2. Разучить комплекс ОРУ на суше	1. Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде. 2. Разучить вдох и выдох на предмет.	1. Создать представление о движениях в воде, о плавании. 2. Учить задержке дыхания.	1. Учить уверенно входить в воду. 2. Учить выполнять различные движения руками поочередно.
Октябрь	«Найди себе пару»	«Мы веселые ребята»	«Сердитая рыбка»	«Невод»

Задачи	1.Формировать умение выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.	1.Ознакомить с разными способами плавания - кроль на груди и на спине (показать картинки). 2. Побуждать безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.	1.Побуждать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой. 2.Упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость.	1.Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. 2.Упражнять в умении выполнять выдох в воду. 3.Совершенствовать умение лежать на поверхности воды.
Ноябрь	<b>«Найди себе пару»</b>	<b>«Бегом за мячом»</b>	<b>«Волшебный мячик»</b>	<b>«Медвежонок Умка и рыбки»</b>
Задачи	1.Продолжать закреплять умение детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. 2.Формировать умение выполнять выдох в воду. 3.Формировать умение лежать на поверхности	1.Продолжать закреплять умение делать выдох в воду, открывать глаза в воде. 2.Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. 4.Активизировать внимание детей.	1.Закрепить умения делать выдох в воду, открывать глаза в воде. 2.Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	1.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 2.Подготавливать к выполнению скольжения на груди. 3. Разучить движения ногами.

	воды.			
Декабрь	<b>«Медвежонок и рыбка»</b>	<b>«Жучок-паучок»</b>	<b>«Жучок»</b>	<b>«Караси и щука»</b>
Задачи	<p>1. Закреплять и формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.</p> <p>2. Учить выполнению скольжения на груди.</p> <p>3. Учить движению ногами.</p>	<p>1. Развивать умения передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем.</p> <p>2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>	<p>1. Продолжать развивать умения передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем.</p> <p>2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>	<p>1. Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком.</p> <p>2. Ознакомить с движениями ног в скольжении.</p> <p>3. Отрабатывать согласованность действий.</p>
Январь	<b>«Буксир»</b>		<b>«Хоровод»</b>	
Задачи	<p>1. Формировать умение выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу.</p> <p>2. Побуждать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.</p>		<p>1. Закрепить умение скользить на груди.</p> <p>2. Ознакомить со скольжением на спине.</p> <p>3. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.</p> <p>4. Воспитывать организованность</p>	
Февраль	<b>«Дружный хоровод»</b>	<b>«Поезд - в туннель!»</b>	<b>«Поезд по стране Дружба»</b>	<b>«Оса»</b>
Задачи	<p>1. Развивать умение скользить на груди.</p> <p>2. Ознакомить со</p>	<p>1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.</p> <p>2. Формировать</p>	<p>1. Продолжать закреплять умение свободно лежать на воде,</p>	<p>1. Побуждать детей всплывать и лежать на спине.</p> <p>2. Подготовить к</p>

	скольжением на спине. 3.Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. 4.Воспитывать организованность.	умение выполнять выдох в воду во время скольжения на груди. 3.Воспитывать смелость, настойчивость.	всплывать. 2. Закрепить умение выполнять выдох в воду во время скольжения на груди. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.	разучиванию движений руками. 3.Развивать умение ориентироваться во время движения в воде.
Март	<b>«Волшебные осы»</b>	<b>«Медуза»</b>	<b>«Волшебная медуза»</b>	<b>«Водолазы»</b>
Задачи	1.Развивать умение всплывать и лежать на спине. 2. Учить движению руками. 3. Побуждать ориентироваться во время движения в воде.	1.Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду. 2.Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. 3.Формировать навыки лежания на спине. 4.Воспитывать смелость.	1.Формировать умение скользить на груди с выдохом в воду. 2.Формировать умения выполнять движения прямыми ногами, как при способе кроль. 3.Формировать навыки лежания на спине. 4. Воспитывать смелость.	1.Разучивать скольжение на спине. 2.Ознакомиться с движением ног лежа на спине, держась за поручень. 3. Приучать действовать по сигналу.
Апрель	<b>«Морские водолазы»</b>	<b>«Смелые ребята»</b>	<b>«Ловкие ребята»</b>	<b>«Щука»</b>
Задачи	1.Формировать умение в скольжении на спине. 2.Отрабатывать	1.Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна).	1.Закрепить умение скользить (отталкиваясь от стенки бассейна).	1.Закреплять навык открывания глаз в воде. 2.Показать детям

	<p>движения ног, лежа на спине.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность, смелость</p>	<p>2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.</p> <p>3. Формировать умение скользить на спине.</p> <p>4. Воспитывать самостоятельность, смелость.</p>	<p>2. Побуждать сочетать вдох и выдох в воду в горизонтальном положении.</p> <p>3. Отрабатывать умение скользить на спине.</p> <p>4. Воспитывать самостоятельность, смелость.</p>	<p>скольжение с доской или игрушкой в руках.</p> <p>3. Закрепить навык во время скольжения совершать выдох в воду.</p> <p>4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</p>
Май	<b>«Катание на кругах»</b>	<b>«Море волнуется»</b>	<b>«Море шумит»</b>	<b>«Фонтан»</b>
Задачи	<p>1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.</p> <p>2. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками.</p> <p>3. Побуждать помогать товарищам.</p>	<p>1. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.</p> <p>2. Учить детей скольжению на груди с движениями ног.</p> <p>3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.</p>	<p>1. Побуждать согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.</p> <p>2. Развивать умение детей скольжению на груди с движениями ног.</p> <p>3. Совершенствовать умение скользить на груди, согласовывать действия.</p>	<p>1. Развивать умение плавать на груди.</p> <p>2. С предметом в руках при помощи движений ног.</p> <p>3. Упражняться в скольжении на спине.</p> <p>4. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.</p>

### **Старшая группа (с 5 до 6 лет)**

#### **Распределение упражнений в порядке усложнения**

**Упражнения в ходьбе и беге:** использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

**Упражнения в прыжках:** «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

**Упражнения на погружение под воду и дыхание:**

- ❖ **«Водолазы»** - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду;
- ❖ **«Насос»** - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду;
- ❖ **«Сосчитай пальцы»** - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища;
- ❖ **«Достань дно руками»** - погружение с доставанием дна руками,
- ❖ **«Покажи пятки»** - погружение с отрыванием ног от дна;
- ❖ **«Поплавок»** - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

**Упражнения на скольжение:** встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением;

- ❖ **«Стрела»** - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине);
- ❖ **«Медуза»** - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело;
- ❖ **«Звезда»** - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды;
- ❖ **«Звезда» на спине** – то же, только лёжа на спине;
- ❖ **«Торпеда»** - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта;
- ❖ **«Торпеда» на спине** – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски;
- ❖ **«Винт»** - выполняя упражнение «Стрела», перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

**Игры:** «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода

кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

Месяц	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 – 8 занятие
Сентябрь	<b>«Мы матросы»</b>	<b>«Юные пловцы»</b>	<b>«Капельки»</b>	<b>«Вода-это сила»</b>
Задачи	<p>1.Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне</p> <p>2.Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.</p> <p>3.Игровое упражнение «Цапля» п/и «Море волнуется»</p>	<p>1.Разучить комплекс ОРУ с малым мячом на суше.</p> <p>2.Ознакомить детей с особенностями разных способов плавания.</p> <p>3.П/и «Карусель»</p>	<p>1.Разучить специальные плавательные упражнения на суше.</p> <p>2.Повторить выдохи на предмет.</p> <p>3.Закрепить комплекс ОРУ с малым мячом на суше.</p>	<p>1.Беседа «Плавание для здоровья и развития организма».</p> <p>2.Познакомить детей с правилами п/и «Жучок-паучок», «Лягушки»</p>
Октябрь	<b>«Найди себе пару»</b>	<b>«Мы веселые ребята»</b>	<b>«Футбол в воде»</b>	<b>«Волна на море»</b>
Задачи	<p>1.Побуждать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно</p> <p>2.Ознакомить с движениями ног.</p>	Мониторинг	<p>1.Побуждать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками.</p> <p>2.Подготовить к погружению в воду с головой.</p>	<p>1.Совершенствовать работу рук и ног в воде.</p> <p>2.Делать упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звездочка»</p>
Ноябрь	<b>«Волна»</b>	<b>«Коробочка»</b>	<b>«Маленькая коробочка»</b>	<b>«Байдарки»</b>
Задачи	1.Продолжать	1.Формировать	1.Продолжить	1.Учить детей откры-

	учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Учить погружению в воду с головой.	умение погружаться с головой в воду. 2. Ознакомить с выдохом.	обучать погружаться с головой в воду. 2.Упражнять в умении выполнять выдохи	вать в воде глаза. 2.Разучивать выдох в воду.
Декабрь	<b>«Байдарки на озере»</b>	<b>«Пролезь в круг»</b>	<b>«Круг»</b>	<b>«Караси и щука»</b>
Задачи	1.Продолжать побуждать детей открывать в воде глаза. 2.Развивать умение выполнять выдох в воду.	1.Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2.Упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.	1.Развивать умение выполнять вдох и выдох с поворотом головы. 2.Формировать умение выполнять движения ног, как при плавании кролем.	1.Подвести к освоению всплытия и лежания на воде. 2. Упражнять в выдохе в воду.
Январь	<b>«Щука»</b>	<b>«Тюлени»</b>	<b>«Морские котики»</b>	<b>«Невод»</b>
Задачи	1.Осваивать всплытия и лежания на воде. 2.Учить в выдохе в воду.	1.Закреплять навык всплытия и лежания на воде. 2.Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну бассейна на	1.Продолжать закреплять навык всплытия и лежания на воде. 2.Формировать умение выполнять движения в плавании кролем, во время пере-	1.Осваивать навык всплытия и лежания на воде на спине. 2.Познакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.

		руках. 3.Осваивать выдохи в воду сериями.	движения по дну бассейна на руках. 3.Закреплять освоение выдохов в воду сериями.	
Февраль	<b>«Невод в море»</b>	<b>«Охотники и утка»</b>	<b>«Охотники»</b>	<b>«Удочка»</b>
Задачи	1.Развивать умение всплывать и лежать на воде на спине. 2. В положении «стрела» скользить по поверхности воды	1.Формировать умение скользить по поверхности воды на груди и на спине. 2.Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха	1.Закрепить умение скользить по поверхности воды на груди и на спине. 2.Закрепить выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.	1.Формировать умение плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской. 2.Воспитывать самостоятельность, смелость.
Март	<b>«Волшебная удочка»</b>	<b>«На рыбалке»</b>	<b>«Торпеда»</b>	<b>«Вьющаяся торпеда»</b>
Задачи	1.Отрабатывать навык плавания кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	1. Закрепить умение плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	1.Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. 2.Закреплять умение плавать кролем на груди и на спине	1. Развивать умение выполнять движения рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать сочетать скольжение с выдохом в воду.

			при помощи движений ног, с доской.	
Апрель	<b>«Морской бой»</b>	<b>«Морской конек»</b>	<b>«Бой»</b>	<b>«Пятнашки с поплавком»</b>
Задачи	<p>1.Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем.</p> <p>2.Побуждать плавать на груди и на спине.</p>	<p>1.Учить детей выполнять движения рук, как при плавании кролем.</p> <p>2.Формировать умение плавать на груди и на спине.</p>	<p>1.Закреплять в движениях рук, как при плавании кролем.</p> <p>2.Закреплять умение плавать на груди и на спине.</p> <p>3.Воспитывать самостоятельность, смелость.</p>	<p>1.Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.</p>
Май	<b>«Пятнашки»</b>	<b>«Винт»</b>	<b>«Гонка мячей»</b>	<b>«Морской бой»</b>
Задачи	<p>1.Побуждать овладеть общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.</p>	<p>1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</p>	<p>1.Закрепить умение детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2.Отрабатывать навык согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кро-</p>	<p>1.Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.</p>

			лем на груди и спине.	
--	--	--	-----------------------	--

### *Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)*

#### ***Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):***

***Передвижение в воде:*** все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

#### ***Скольжение:***

- скольжение на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»);
- скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой;
- скольжение на спине, аналогично скольжению на груди;
- переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

#### ***Отработка дыхания:***

- ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду;
  - держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох;
  - держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево);
  - держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.
- Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.
- Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».
- Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногами в стиле «Кроль».

#### ***Плавание:***

- Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на

уровне плеч в воду и выполнить гребок;

- то же с работой ног.
- Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания,
- плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша;
- плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

**Игры и игровые упражнения:** «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавающие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

Месяц	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 – 8 занятие
Сентябрь	<b>«Мы матросы»</b>	<b>«Юные плавцы»</b>	<b>«Капельки»</b>	<b>«Вода-это сила»</b>
Задачи	1.Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне 2.Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.	1.Разучить комплекс ОРУ с малым мячом на суше. 2.Ознакомить детей с особенностями разных способов плавания.	1.Разучить специальные плавательные упражнения на суше. 2.Повторить выдохи на предмет.	1.Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 2.Беседа «Плавание для здоровья и развития организма». 3.Познакомить детей с правилами п/и «Охотники и утки», «Салки с мячом»
Октябрь	<b>«Прогулка в парк»</b>	<b>«Водяной зоопарк»</b>	<b>«Веселые лягушата»</b>	<b>«Волна на море»</b>
Задачи	1.Развивать умение детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно	1.Мониторинг	1.Упражнять в скольжении на груди и спине с доской. 2.Совершенствовать различные	1.Совершенствовать движения рук и ног при любом способе плавания. 2.Формировать

	тельно. 2.Упражнять в скольжении на груди с доской.		варианты дыхания.	умение плавать с переворотом.
<b>Ноябрь</b>	<b>«Осень»</b>	<b>«Коробочка»</b>	<b>«Путешествие на корабле»</b>	<b>«Как на реченьке-реке»</b>
Задачи	1.Побуждать не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2.Отрабатывать погружение в воду с головой.	1.Развивать навык погружаться с головой в воду. 2.Совершенство-вать прыжки в воду из различных положений.	1.Продолжить развивать навык погружаться с головой в воду; 2.Выполнять 20-25 выдохов в воду	1.Побуждать открывать в воде глаза. 2.Упражнять в скольжении на груди на дальность.
<b>Декабрь</b>	<b>«Подводный мир»</b>	<b>«Веселые вращения»</b>	<b>«Круг»</b>	<b>«Караси и щука»</b>
Задачи	1.Отрабатывать погружение в воду с головой, делать выдох в воду. 2.Закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди, с плавательной доской и без опоры.	1.Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2.Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.	1.Отрабатывать навык освоения вдоха и выдоха с поворотом головы. 2.Отрабатывать умения выполнять движения ног, как при плавании кролем.	1.Подвести к освоению всплывания и лежания на воде. 2.Развивать навык выполнять выдох в воду.
<b>Январь</b>	<b>«На озере»</b>	<b>«Тюлени»</b>	<b>«Веселые капельки»</b>	<b>«Невод»</b>

Задачи	1. Осваивать навык всплывания и лежания на воде. 2. Учить делать выдох в воду.	1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде. 2. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках. 3. Освоить выдохи в воду сериями.	1. Продолжать закреплять навык всплывания и лежания на воде. 2. Учить детей движениям ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках. 3. Закреплять освоение выдохов в воду сериями	1. Отрабатывать умения всплывать и лежать на воде, на спине. 2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.
Февраль	<b>«Аккуратные зайчата»</b>	<b>«Охотники и утка»</b>	<b>«На речке»</b>	<b>«Удочка»</b>
Задачи	1. Отрабатывать навык всплывания и лежания на воде на спине. 2. Формировать умение выполнять положение «стрела» для скольжения по поверхности воды.	1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Отрабатывать выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.	1. Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.
Март	<b>«Волшебная удочка»</b>	<b>«Волшебный пароход»</b>	<b>«Торпеда»</b>	<b>«Веселые гномы»</b>
Задачи	1. Закрепить навык плавать	1. Развивать навык плавать	1. Упражнять в умении выпол-	1. Отрабатывать навык выполнять

	кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	нять движения рук, как при плавании кролем. 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду	движения рук, как при плавании кролем. 2. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду.
Апрель	<b>«Морской бой»</b>	<b>«В гостях у Кваки»</b>	<b>«Маленькие капитаны»</b>	<b>«Пятнашки с поплавком»</b>
Задачи	1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать плавать на груди и на спине.	1. Отрабатывать навык в движениях рук, как при плавании кролем. 2. Формировать умение плавать на груди и на спине.	1. Развивать умение выполнять движения рук, как при плавании кролем. 2. Закрепить умение плавать на груди и на спине.	1. Закреплять умение плавать на груди и на спине. 2. Развивать навык сочетать скольжение с выдохом в воду.
Май	<b>«Прогулка в парк»</b>	<b>«Винт»</b>	<b>«Круговой винт»</b>	<b>«Гонка мячей»</b>
Задачи	1. Развивать общую координацию плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.	1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем	1. Развивать умение согласовать движения рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Развивать навык согласования рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.

		на груди и спине.		
--	--	-------------------	--	--

## **2. Педагогическая диагностика**

### *Оценка качества обучения плаванию*

#### *Младшая группа (3-4 года)*

##### **Тестовые задания**

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движения ног.

##### **Методика проведения диагностики**

#### ***1. Разнообразные способы передвижения в воде***

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное, по 8 м.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла – выполняет упражнения, держась за поручень;
- 1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

#### ***2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой***

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо в низ, глаза должны быть прикрыты.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3 балла – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла – погрузившись в воду, не открывает глаза;
- 1 балл – боится полностью погрузиться в воду.

### **3. Выдохи в воду**

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выхода немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Оценка:*

4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла – правильно выполняет 1 выдох;

2 балла – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

### **4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног**

*Инвентарь:* надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

*Оценка:*

4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла – проплывает 3 м;

2 балла – проплывает 2 м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

### **Средняя группа (4-5 года)**

#### **Тестовые задания**

1. Ориентироваться в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

#### **Методика проведения диагностики**

##### **1. Ориентирование в воде с открытыми глазами**

*Инвентарь:* тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

*Оценка:*

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

## **2. Лежание на груди**

*Инвентарь:* надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

*Оценка:*

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

## **3. Лежание на спине**

*Инвентарь:* надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

*Оценка:*

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

## **4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

*Инвентарь:* Пенопластовые доски.

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5м;

1 балл – менее 3м.

### ***Старшая группа (5-6 лет)***

#### **Тестовые задания**

1. Скольжение на груди.
- 2 Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

#### **Методика проведения диагностики**

##### ***1. Скольжение на груди***

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл – 1м.

##### ***2. Скольжение на спине***

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл – 1м.

##### ***3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди***

*Инвентарь:* пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 14-16м;

3 балла – 11-13м;

2 балла – 8-10м;

1 балл – менее 8м.

#### ***4. Плавание произвольным способом***

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 8м и более;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 4м.

### ***Подготовительная группа (6-7 лет)***

#### **Тестовые задания**

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

### **Методика проведения диагностики**

#### ***1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине***

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

*Оценка:*

4 балла- ребенок проплыл 8 метров;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 4 метров.

#### ***2. Плавание кролем на груди в полной координации***

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

*Оценка:*

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

2 балла- 8-10 метров;

1 балл- менее 8 метров.

### ***3. Плавание кролем на спине в полной координации***

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

2 балла- 8-10 метров;

1 балл- менее 8 метров.

### ***4. Плавание произвольным способом***

Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль; руки – брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

*Оценка:*

4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 3 метров.

## **3. Взаимодействие с семьей**

*Цель:*

- повышение уровня педагогической компетентности родителей;
- привлечение к активному участию в воспитательно – образовательном процессе.

*Задачи*

взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников:

***Младший возраст***

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-

гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года - совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности, как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### ***Средний возраст***

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

- Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

### ***Старший возраст***

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления

сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников:

- способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье,
- обогащать семейный физкультурный досуг совместного с детьми (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы),
- развивать у детей умение безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### *Подготовительная группа*

Инструктор по физкультуре активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

### **Формы работы на каждом этапе взаимодействия с родителями**

I этап	II этап	III этап	IV этап
<p><i>Анкетирование</i></p> <p><b>Цель:</b> Выявление уровня осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду.</p>	<p><i>Составление перспективного плана работы</i></p> <p>с семьями воспитанников на учебный год.</p>	<p><i>Беседы, консультации, родительские собрания</i></p> <p><b>Цель:</b> Знакомство с данными о состоянии здоровья и уровне физического развития воспитанников МБДОУ; разработка совместных мероприятий по решению задач укрепления здоровья и совершенствование физического развития дошкольников.</p>	<p><i>Семинар – практикум, мастер – классы, тренинги, совместные развлечения и праздники.</i></p> <p><b>Цель:</b> Установление партнерских отношений между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.</p>
<p><b>Наглядно – информационные формы взаимодействия</b></p> <p><b>Цель:</b> Направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка.</p>			

- **Информационные стенды**, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, а так же игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;
- **Папки – передвижки**, знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и т.д.;
- **Результаты диагностических исследований** об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;
- **Рекомендации, практические советы**, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучению плаванию;
- **Выставка детских рисунков и рассказов о плавании** «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово» (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);
- **Фоторепортажи** «Хороши пловцы – малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по плаванию;
- **Фотосессии** детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения.

Разработанная и реализуемая система взаимодействия инструктора по плаванию с семьей позволяет создать общий эмоционально – положительный настрой родителей на оздоровление детей, сформировать интерес дошкольников к занятиям в бассейне.

**Организация работы с детьми  
в условиях плавательного бассейна**  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Центра развития ребенка – детский сад №6  
«Звездочка»  
г. Обнинска



# ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

## **Организационно – методическое обеспечение занятия в бассейне**

### **1. Организация занятий**

Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста организуются в бассейне 3 х 8 метра, глубиной 80-90 см. Спуск в чашу бассейна и выход из нее производится по лестнице, сделанной из не скользящего материала. При бассейне имеется

- раздевальная комната,
- душевая комната, имеющая 3 душевые установки для мытья тела ребенка перед входом в бассейн и при выходе из него,
- туалетная,
- зал сухого плавания, где проводится разминка детей перед непосредственным занятием плаванием.

В помещении бассейна имеются приспособления для сушки волос детей

С целью обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, при выходе из бассейна и из душевой кладутся резиновые коврики, чтобы дети не скользили по мокрому полу.

Размеры бассейна позволяют проведение занятий с группой детей в количестве 6-8 человек для младших возрастных групп и 10 – 12 - для старших.

### **2. Гигиенические требования**

#### **к помещениям бассейна, их оборудованию и качеству воды**

Занятия плаванием с детьми дошкольного возраста проводятся в бассейне, отвечающем всем санитарно-гигиеническим требованиям. Вода в бассейне чистая и прозрачная, ежедневно наливается с городского водопровода, с постоянным притоком свежей воды. Имеется эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений, благоприятный уровень температуры воды и воздуха, в помещении поддерживается чистота и порядок.

В соответствии с Санитарными правилами температура воздуха в помещении бассейна поддерживается на уровне +29°C, в раздевальной и душевой в пределах +25-26°C, воды в бассейне +28-32°C.

### **3. Инвентарь и оборудование**

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, психрометрами для определения влажности воздуха.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному привыканию детей к воде и формированию навыков плавания.

К ним относятся:

- доски из пенопласта (для каждого купающегося);
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие);
- обручи;
- мячи разного размера

Все пособия и игрушки подвергаются санобработке в соответствии с санитарно - гигиеническими требованиями.

#### **4. Должностные обязанности сотрудников дошкольных учреждений при обслуживании бассейна**

##### *Заведующий детским садом*

- Обеспечивает условия проведения занятий по плаванию и контроль за работой бассейна;
- осуществляет общее руководство организацией работы с воспитателями и родителями;
- включает обучение детей плаванию в общий план работы дошкольного учреждения;
- определяет обязанности сотрудников при проведении занятий по плаванию и контролирует их выполнение;
- совместно с медицинским персоналом дошкольного учреждения и инструктором по физической культуре несёт ответственность за безопасность детей и соблюдение всех требований, предъявляемых к условиям и организации занятий плаванием.

##### *Старший воспитатель*

- Принимает участие в разработке расписания занятий плаванием для каждой возрастной группы;
- оказывает помощь воспитателям в организации педагогического процесса в группах в связи с занятиями плаванием;
- при необходимости вносит изменения в режим рабочей группы;
- принимает участие в разработке содержания занятий по плаванию для разных возрастных групп;

- помогает воспитателям в работе с родителями при подготовке детей к занятиям в бассейне;
- осуществляет контроль за выполнением учебно-воспитательной работы в детском саду в целом, в том числе, за реализацией программы обучения детей плаванию.

### ***Воспитатель***

- принимает участие в составлении расписания учебных занятий группы (с учётом посещения детьми бассейна) и строго следит за его выполнением;
- проверяет наличие у детей купальных принадлежностей, помогает подготовить им всё необходимое для занятий в бассейне (полотенце, мочалку, мыло, плавки, шапочку и др.);
- во время занятий плаванием одной подгруппы проводит подготовительные упражнения и разминку с другой, готовит её к занятиям в воде;
- контролирует проветривание групповой комнаты;
- в подготовительный к занятиям период учит детей быстро одеваться, раздеваться, аккуратно складывать свою одежду, насухо вытирать тело полотенцем;
- знакомит детей с правилами поведения в помещениях бассейна и непосредственно во время занятий плаванием;
- проводит работу с родителями по вопросам подготовки детей к занятиям плаванием;
- следит за состоянием здоровья детей, поддерживает тесную связь с родителями, врачом, медсестрой с целью своевременного выявления детей, нуждающихся в щадящем режиме или освобождении их от занятий плаванием.

### ***Помощник воспитателя***

- помогает воспитателю в подготовке детей к занятиям по плаванию, следит за порядком и чистотой в раздевальной, помогает детям при раздевании и одевании;
- осуществляет проветривание помещений, обеспечивает создание таких условий в групповой комнате, чтобы дети после посещения бассейна не могли простудиться;
- приводит подгруппы детей в бассейн и отводит их после плавания в групповую комнату;
- по окончании занятий организует соответствующую обработку и сушку купальных принадлежностей;
- помогает детям убрать остальные (тапочки, губки, мыло).

### ***Инструктор по плаванию***

- проводит занятия по плаванию в соответствии с утвержденным заведующим расписанием;
- ведёт дневник (журнал), где фиксируется содержание занятий, по плаванию и усвоение его детьми;
- ведёт журнал учёта посещаемости детьми занятий по плаванию, выясняет причины пропуска занятий;
- проводит беседы с воспитателями групп и обслуживающим персоналом по вопросам организации занятий по плаванию;
- организует предварительную работу с родителями по подготовке детей к занятиям в бассейне, проводит беседы с детьми, начинающими занятия в бассейне, о правилах внутреннего распорядка в помещении бассейна и их выполнении;
- наблюдает за порядком в бассейне, поведением детей и добивается обязательного выполнения детьми указаний педагогов;
- оказывает помощь детям при раздевании и принятии душа, особенно при отсутствии воспитателя или помощника воспитателя, приучает их к строгому соблюдению требований гигиены;
- поддерживает контакты с медицинским персоналом, проверяет совместно с медсестрой гигиеническое состояние условий проведения занятий в бассейне, полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей на воде;
- постоянно совершенствует своё мастерство, методические приёмы работы с детьми, а также ведёт пропаганду среди сотрудников дошкольного учреждения и родителей;
- участвует в проведении физкультурно-оздоровительной работы, повышении квалификации воспитателей в вопросах теории и практики физического воспитания.

### ***Уборщик помещений бассейна***

- осуществляет еженедельную тщательную уборку душевой, туалета, раздевальных отделений;
- проводит влажную протирку пола и стен щётками мыльными или щелочными растворами с непрерывным ополаскиванием водой, чистку кранов;
- проводит ежемесячную профилактическую дезинфекцию душевых кабин, туалета; приготовление моющих растворов;
- проверяет санитарное состояние зала с плавательной ванной и содержание его в чистоте;

- осуществляет вытирание пыли, влажную протирку пола, оборудования, чистку урн от мусора, мытьё обходных дорожек ванн вручную и с помощью шлангов, влажную протирку стен дверей, мытьё ванн при спуске воды из бассейна.

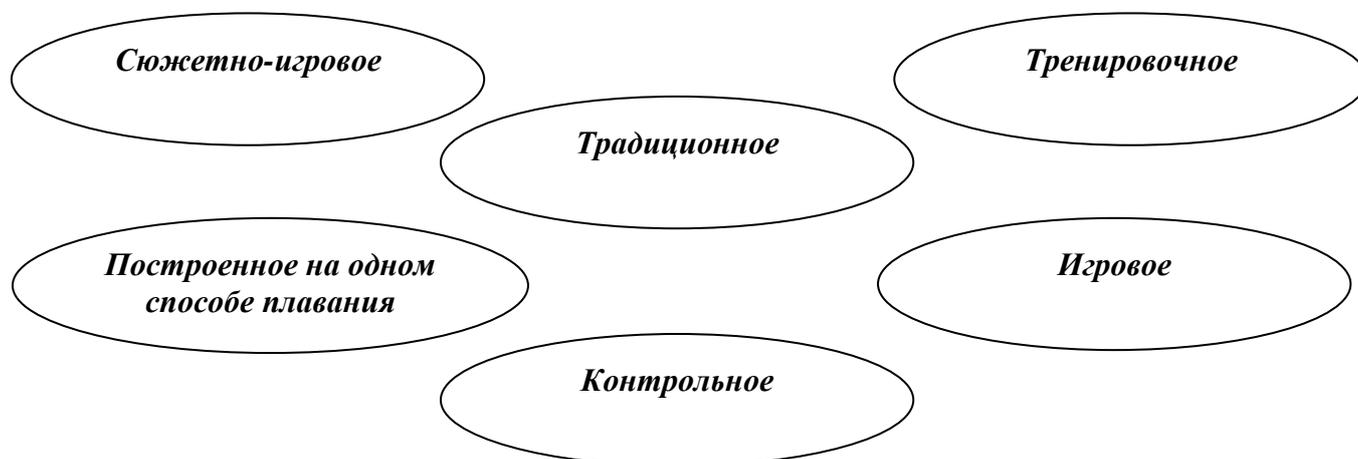
### *Медсестра*

- проводит осмотр детей перед каждым занятием по плаванию,
- освобождает от занятий при недомоганиях и жалобах на плохое самочувствие,
- наблюдает за состоянием детей во время занятий,
- контролирует санитарное состояние всех помещений бассейна и оборудования.

## **5. Продолжительность занятий**

Составные части занятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая и подготовительная группы
Раздевание и подготовка к занятию	5-6	4-5	3-4
«Сухое» плавание	3-5	5-6	6-8
Душ (до и после)	8-10	6-8	5-6
Плавание	10-15	15-20	20-30
Одевание и просушивание волос	8-10	6-8	5-7
Общее время занятия (для двух подгрупп детей)	34-46	36-47	41-47

## **6. Виды занятий по плаванию**



### *Сюжетно – игровое*

Проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Такие занятия чаще проводятся с детьми младшего дошкольного возраста.

### *Тренировочное*

Главной задачей тренировочных занятий является закрепление приобретенных навыков плавания – оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения.

### *Построенное на одном способе плавания*

Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном способе плавания. Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким – либо способом (например, кролем) при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием.

### *Игровое занятие*

Игровое занятие построено на основе разработанных подвижных игр, игр – эстафет.

### *Контрольное занятие*

Систематически проводятся контрольные занятия по плаванию. Это своеобразное занятие – зачет, направленное на оценку качества обучения плаванию дошкольников. При этом учитываются плавательная, физическая подготовленность детей, функциональное состояние организма.

## **7. Структура занятий по плаванию**

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия проводится на суше или на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свое назначение.

### *Подготовительная часть*

Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

### **Основная часть**

Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

### **Заключительная часть**

Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

### **Список литературы**

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011 год.
12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
13. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
14. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб. Издательство «Детство-Пресс», 2011 год

## Содержание

### Целевой раздел

1. Пояснительная записка .....	3
2. Цели и задачи программы .....	4
3. Принципы и подходы к формированию Программы .....	5
4. Возрастные особенности детей .....	6
5. Планируемые результаты освоения Программы .....	9

### Содержательный раздел

1. Перспективно – тематическое планирование .....	13
2. Педагогическая диагностика .....	28
3. Взаимодействие с семьей .....	33

### Организационный раздел

1. Организация занятий .....	38
2. Гигиенические требования .....	38
3. Инвентарь и оборудование .....	38
4. Должностные обязанности .....	39
5. Продолжительность занятий .....	42
6. Виды занятий .....	42
7. Структура занятий .....	43
Список литературы .....	44