

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 11 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Общим собранием работников
ГБДОУ детский сад № 11
Приморского района Санкт-Петербурга
(протокол № 1 от 30.08.2024 года)

УТВЕРЖДАЮ

Приказом И. о. заведующего
ГБДОУ детского сада № 11
Приморского района Санкт-
Петербурга
от 30.08.2024 № 45
_____ /Е. А. Гордус

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре (в бассейне)**

Разработчик:

Инструктор по физическому развитию (бассейн),
Никольская Е. Н

Санкт-Петербург
2024

№	Содержание	Страница
I	Целевой раздел	5
1.1	Пояснительная записка	6
1.2	Цели и задачи реализации программы	9
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	10
1.4	Значимые для разработки и реализации программы характеристики. Возрастные особенности детей	13
1.5	Планируемые результаты (целевые ориентиры) реализации программы	17
1.6	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	20
II.	Содержательный раздел	22
2.1	Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей	25
2.2	Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию»	25
2.3	Задачи, средства, методы и методические приемы «Обучения детей плаванию в детском саду»	30
2.4	Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию»	49

2.5	Взаимодействие с семьями воспитанников	56
2.6	Обеспечение безопасности занятий по плаванию	60
III.	Организационный раздел	62
3.1	Условия организация образовательной деятельности по плаванию. Материально-технические условия	64
3.3	Взаимодействие со специалистами ДОУ	65
3.4	Особенности взаимодействия с родителями воспитанников	68
	Список используемой литературы	68
Приложение	1. Карты мониторинга	70
Приложение	2. План распределения учебного материала при обучении плаванию детей	94
Приложение	3. Игры и упражнения	138

Приложение	4. Модель обучения плаванию	149
Приложение	5. Упражнения коррекционной направленности (речевое развитие) на занятиях по обучению плаванию	150

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности.

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

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;
- закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;
- обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретает грацию, пластичность, выразительности движений; – развивает самостоятельность, творчество, инициативность; – учится самоорганизации, взаимопомощи.

Физическое образование в процессе обучения плаванию способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он

приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор. Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию.

«Обучение плаванию» образовательной программы ДОУ расширяет содержание образовательной области «Физическое развитие» и рассчитан на детей от 3 до 7 лет.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ № 11 Приморского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с воспитанниками 3-7 лет групп в образовательной области «Физическое развитие» (плавание) с учётом специфики возрастных и индивидуальных особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему, рассчитанную на один учебный год. Программа рассчитана на 32 занятия в год (по 1 занятию в неделю). Несоответствие количества занятия в данном учреждении с количеством занятий по «Программе обучения детей плаванию в детском саду» Е.К.Вороновой связано с местными условиями функционирования бассейна в условиях Северо-Западного региона и количеством занятий в неделю в ГБДОУ.

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:

- образовательная деятельность по плаванию;
- развлечения;
- праздники на воде;

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;

- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Образовательная программа ГБДОУ № 11;

- Устав;

- Локально-нормативные акты

Программа спроектирована с учетом ФОП дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению

плаванию детей 3-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему, рассчитанную на один учебный год – 32 недели.

Срок освоения программы: 2024-2025 учебный год.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

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

ЗАДАЧИ

Оздоровительные

- Укрепить здоровье ребенка.
- Повышать работоспособность организма.
- Приобщать к здоровому образу жизни.
- Формировать двигательные умения и навыки
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.
- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Коррекционные

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

1.3. 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 методы:** рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет – содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.
- **Наглядные методы:** показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.
- **Практические методы:** предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений. Основным практическим методом является метод упражнения.
- **Этапы обучения (условные)**

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок

освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

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

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

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

Средства

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

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

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

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

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

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



Подготовительные упражнения по знакомству с водой

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

Игры

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

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Характеристика воспитанников младшей группы на 2024-2025 учебный год:

Общее количество детей группы Смешарики - 28 человек, 13 девочек - 48% 15 мальчиков - 52%.

У ребенка 4-го года еще более возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит с одной деятельности к другой. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом движений, еще не заботится о результатах своих действий, он поглощен процессом своих движений, их эмоциональным воздействием. Наряду с этим движения ребенка приобретают преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии проделывать, повторять движения по своему усмотрению или предложению взрослого, соблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Детям этого возраста свойственно включаться в новые и разнообразные виды движений. Совершая действия, ребенок может соблюдать в них известную последовательность движений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Сохраняется значение предварительного ознакомления с обстановкой, склонность к упражнениям с предметами. Ребенок более сознательно следит за показом движения взрослым, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий. К концу 4-го года ребенок обладает большим и прочным запасом разнообразных движений, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной основных движений.

Характеристика воспитанников средней группы на 2024-2025 учебный год:

Общее количество детей группы Теремок: 28 человек 18 девочек - 56% 10 мальчиков – 44%.

Продолжается психическое и физическое развитие ребенка. Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей проявляется потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия,

ребенок проделывает его в общих чертах, не добиваясь завершения. Растущее двигательное воображение становится одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, начинает развиваться преднамеренное запоминание и припоминание. Дети начинают различать виды движений, частично умеют выделять некоторые их элементы, например, направление, скорость, последовательное расположение отдельных частей тела и т.п. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности их выполнения, выполнению движения в соответствии с образцом. В физическом воспитании дошкольников на первый план выдвигаются задачи освоения детьми определенной техникой движений в игровой деятельности.

Характеристика воспитанников старшей группы на 2024-2025 учебный год:

Общее количество детей группы Светлячок: 22 человек 11 девочек - 50% 11 мальчиков - 50%

Общее количество детей группы Солнышко: 24 человек 12 девочек - 50% 12 мальчиков - 50%

Общее количество детей группы Пчелка: 7 человек 4 девочек - 60% 3 мальчиков - 40%

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Усиливается проявление самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий. Движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога, определяющие заданный способ. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснений у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Оценка движений как своих, так и других детей принимает развернутый и обоснованный характер. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. Настойчиво преодолевают трудности. Существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Характеристика воспитанников подготовительной группы на 2023-2024 учебный год:

Общее количество детей группы Колобок - 23 человек 10 девочек - 47%; 13 мальчиков – 53%

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. При недоразвитии регулирующей функции речи действия ребенка отличаются импульсивностью, инструкция взрослого мало организует его деятельность, ребенок затрудняется в последовательном выполнении тех или иных интеллектуальных операций, не замечает своих ошибок, «теряет» конечную задачу, легко отвлекается, не может затормозить побочных ассоциаций.

1.5. Планируемые результаты освоения реализации рабочей программы.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам

1. Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
2. Ребенок погружает лицо и голову в воду.
3. Ребенок ходит и бежит в воде в разных направлениях.
4. Ребенок достаёт игрушки со дна бассейна.
5. Ребенок дует на воду, пытается выполнить вдох над водой и выдох в воду.
6. Ребенок прыгает по бассейну с продвижением вперед.
7. Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения.
8. Ребенок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам

1. Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
2. Ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
3. Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности.
4. Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
5. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

6. Погружает лицо и голову в воду.
- Бегают парами.
 - Пытается проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
 - Делает попытку доставать предметы со дна.
 - Выполняет вдох над водой и выдох в воду у неподвижной опоры.
 - Выполняет серию прыжков продвижением вперед.
 - Выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
 - Скользит на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире». - Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».
7. Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам

- Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
- Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям,
- Погружает лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегают парами.
- Ныряет в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку. 6. - Достает предметы со дна.
- Выполняет вдох над водой и выдох в воду у неподвижной опоры.
- Выполняет серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Продвигается с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполняет упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполняет упражнение «Поплавок».
- Скользит на груди с работой ног.

- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской

Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам

1. Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

2. Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

- 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, без опоры.

- Скользить на груди и на спине с работой ног.

- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.

- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок», «Стрела» на груди и спине.

- Плыть на груди с работой ног способом кроль.

- Пытаться плыть способом кроль на груди и на спине в полной координации. 3. Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль

и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности.

4. Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.

5. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы

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

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММЫ

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

Система оценки результатов освоения Программы

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

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу

необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. См. Приложение

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

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области "Физическое развитие" (физическая культура. Плавание)	Наблюдение игровые задания; упражнения;	2 раза в год	2 недели	октябрь май

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей

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

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

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области

«Физическое развитие» «Обучение плаванию»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье

Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовывать игры с правилами. Развивать ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

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

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

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

Подвижные игры.

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

2.3. Задачи, средства, методы и методические приемы

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

Средство	Метод	Методический прием
I Задача: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		
1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении Образные сравнения
1.2. Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
1.3. Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ Практический: повторение упражнений, игровой метод	Форма организации: фронтальная
1.4. Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ	Название упражнений
1.5. Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Форма организации: фронтальная, индивидуальная
1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)

II. Задача: Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		
2.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т.д.</p> <p>Использование образных сравнений</p> <p>Формы организации: фронтальная в различных направлениях</p>
2.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Использование образных сравнений Бег в различных направлениях, изменяя скорость.</p> <p>Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая по звеньям)</p>
2.3. Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: название упражнений, распоряжения, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением</p> <p>Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Использование образных сравнений</p> <p>Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений)</p> <p>Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная</p>

2.5, Передвижения в воде на руках по дну бассейна	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога</p> <p>Словесный: указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Использование образных сравнений На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением</p> <p>Использование вспомогательных снарядов и игрушек</p> <p>Формы организации: групповая (по звеньям), поточная</p>
2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснение, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая</p>
III. Задача: Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза» передвигаться и ориентироваться под водой		
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: указания, вопросы - предложения, распоряжения</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений</p> <p>Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная</p>
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: указания, пояснения, распоряжения</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее</p> <p>Использование образных сравнений, игрушек</p> <p>Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная</p>

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

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

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

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

VI. Задача: Научить скольжению в воде на груди и спине

<p>6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная</p>
<p>6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная</p>
<p>6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его Образные сравнения, постепенное увеличение глубины</p>
	<p align="center">и контрольный методы</p>	<p>Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная</p>
<p>6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз</p>

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

VII. Задача: Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)

<p align="center">В среднем возрасте добавляется</p> <p>7.1. Движения ногами на суше</p>	<p align="center">Эксперимент показал нецелесообразность применения этого упражнения в обучении плаванию детей. Возможно применение с целью совершенствования</p>	
<p align="center">В старшем возрасте добавляется</p> <p>7.2. Движения ногами в воде, сидя</p>	<p align="center">Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p align="center">Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий Форма организации: фронтальная</p>
<p>7.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки</p>	<p align="center">Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p align="center">Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. Тоже в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины Форма организации: фронтальная</p>
<p>7.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой</p>	<p align="center">Тоже</p>	
<p>7.5. Движения ногами, лежа на спине</p>	<p align="center">Тоже</p>	
<p>7.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)</p>	<p align="center">Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический; повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p align="center">С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях Форма организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная</p>

7.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)	То же	То же (кроме упражнений на дыхание)
7.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Наглядный; зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
7.9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	Наглядный; зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На различной глубине, использование элементов соревнования. Форма организации: групповая, поточная, фронтальная
VIII. Задача: Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		
8.1. Движения руками на суше	Наглядный; показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов Формы организации: фронтальная, групповая
8.2. Движения руками в воде	То же	То же
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды Практический: разучивание по частям, повторение, игровой метод	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям)
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду	То же	То же (с дыханием)

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

9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	То же	<p>Движение ног по типу кроля. Движения рук: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное» на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований Формы организации: фронтальная, групповая</p>
Х. Обучение облегченным способам плавания		
10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения., указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Движение ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой у стенки, лесенки, держась за шест; подвижной - доска» игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями Формы организации: групповая, поточная, в парах</p>
10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	То же	<p>Движения ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т.д. Максимальное использование бассейна Формы организации: групповая, поточная</p>

<p>10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной Формы организации: фронтальная, групповая</p>
<p>10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием</p>	<p>То же</p>	<p>Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну.</p>
		<p>Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная</p>
<p>10.5. Плавание за счет движений руками</p>	<p>То же</p>	<p>С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры - ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>

10.6. Плавание облегченными способами в полной координации	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный метод</p>	<p>Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом.</p> <p>Ноги - по типу кроля, руки - одновременные движения (без выноса).</p> <p>Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения</p> <p>Формы организации: поточная, групповая (по звеньям).</p>
10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением.</p> <p>Введение элементов соревнования</p> <p>Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
XI. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)		
11.1. Упражнения имитационного характера	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом - имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине).</p> <p>Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, поточная</p>
11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: указания, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод</p>	<p>На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу - одна, обе и т. д.; с доской, кругом, игрушкой в руках.</p> <p>Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы</p> <p>Формы организации: поточная, групповая</p>

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

Интеграция с другими образовательными областями

Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
Образовательная область «Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение (измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнением, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку).
Образовательная область «Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта,

	подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведений, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

Культурно-досуговая деятельность

Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Отдых. Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

Развлечения. Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности. Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.

Праздники. Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной

культуры.

Планирование традиционных праздников и мероприятий

Месяц	Виды деятельности (праздники, досуги, дни здоровья, соревнования и др.)	Тема
Сентябрь	Родительские собрания	«Подготовка детей к плаванию» - выступление на собрании в группах Информационные стенды «ОД в бассейне»
Октябрь	Соревнования	Районные спортивные соревнования по плаванию
Ноябрь	Праздник	Развлечение «Веселый заплыв» для старших и подготовительных групп
Декабрь	Развлечение на воде	Развлечение на воде для младших, средних групп «Маленькие дельфинята»
Март	Соревнования	Районные спортивные соревнования по плаванию
Апрель	Соревнования	Соревнования по скоростному плаванию

2.4. Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию»

Формы, способы, методы и средства организации образовательной деятельности Физическое развитие (плавание) детей осуществляется на физкультурных занятиях, в самостоятельной игровой деятельности.

Занятия	Образовательная деятельность в режимных моментах	Индивидуальная работа с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Занятия по обучению плаванию: -классические, -сюжетно-игровые -развлечения; тематические, -тренирующие, оздоровительной направленности; - аквааэробика Общеразвивающие упражнения: -с предметами, -без предметов, -сюжетные, -имитационные.	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные упражнения коррекционной направленности, обливание после занятий прохладной водой, воздушные ванны, ходьба босиком по колючим и ребристым дорожкам контрастные ножные ванны, дыхательная гимнастика в воде и на суше), Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:	Индивидуальная работа по закреплению выполнения основных движений: подвижные игры, спортивные упражнения, коррекционные упражнения	Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (водное поло, синхронное плавание Сюжетно-ролевые игры. Танцы на воде. Свободное купание с игрушками

<p>Игры с элементами спорта (водное поло, синхронное плавание, спортивное плавание, эстафеты)</p> <p>Показ</p> <p>Личный пример</p> <p>Спортивные праздники.</p>	<p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Личный пример</p> <p>Иллюстративный материал</p> <p>Игровая деятельность в воде</p>		
--	---	--	--

Образовательная нагрузка в группах распределяется следующим образом.

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в месяц
Младшая группа 3-4 года	15 минут	4
Средняя группа 4-5 лет	20 минут	4
Старшая группа 5-6 лет	25 минут	4
Подготовительная группа 6-7 лет	30 минут	4

Образовательный процесс предусматривает решение программных образовательных задач в соответствии с ОП ДО. С сентября по май (включительно) проводятся физкультурные занятия (бассейн).

Учебный план образовательной деятельности по обучению плаванию

№ п/п	Возрастная группа	Кол-во занятий в неделю/месяц	Кол-во занятий в год
1	Младшая группа	1/4	32
2	Средняя группа	1/4	32
3	Старшая группа	1/4	32
4	Подготовительная группа	1/4	32

Норма загрузки плавательного бассейна, согласно СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»:

- 25-метровый бассейн – 8 -10 чел. на 1 дорожку
- Площадь зеркала воды на одного ребенка не менее 3м²

Площадь зеркала воды бассейна ДОУ составляет 21 м², следовательно, бассейн могут посещать дети подгруппой из 6-7 человек.

Температура воды в бассейне 30-32 °С.

Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)

Формы обучения

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Наилучшей формой занятий является деление детей на подгруппы. Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Методы

К основным методам обучения технике плавания относятся:

– словесные методы: рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет – содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

– наглядные методы: показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

- практические методы предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений. Основным практическим методом является метод упражнения.

Одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Детская инициатива – спонтанное, самостоятельное проявление ребёнком своей активности, его включение в тот или иной вид деятельности по собственной воле.

Задача педагога – поддержать инициативу во всех её сферах и специфичных видах деятельности.

Поддержка детской инициативы осуществляется путём:

Создания развивающей предметно-пространственной среды.

Образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие познавательной деятельности детей.

Дети должны приобретать опыт творческой, деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.

Обеспечения психолого-педагогической поддержки ребёнка.

Педагог занимает позицию уважения к ребёнку, считается с ним, учитывает, насколько то или иное дело важно для него здесь и сейчас.

Выбора педагогом культурных практик с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей.

Возрастная группа	Приоритетная сфера деятельности	Направления поддержки детской инициативы
3-4 года	Игровая и продуктивная деятельность	<ul style="list-style-type: none">- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости; в ходе занятий и в повседневной жизни

		<ul style="list-style-type: none"> - терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе; - не критиковать результаты деятельности детей; - учитывать индивидуальные особенности детей, - стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям; - уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
4-5 лет	Познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.	<ol style="list-style-type: none"> 1. способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением; 2. обеспечивать для детей возможности осуществления их желания примеривать на себя разные роли. 3. не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр; 4. обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника; 5. побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
5-6 лет	Ситуативно – личностное общение со взрослыми и	<ol style="list-style-type: none"> 1. создавать на занятиях положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям;

	<p>сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.</p>	<p>2. уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;</p> <p>3. поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу;</p>
<p>6-7 лет</p>	<p>Расширение сфер собственной компетентности в различных областях, а также информационная познавательная деятельность</p>	<p>спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей.</p> <p>Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности; создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников; обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников; Учитывать интересы детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;</p>

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

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

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

Формы работы с родителями (законными представителями) по реализации образовательной области «Физическое развитие», «Обучение плаванию».

Младший возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Как подготовиться к занятиям в бассейне дома, список необходимых вещей для посещения бассейна»
2.	Октябрь	Консультация	«Плавание без слёз»
3.	Ноябрь	Консультация	«Преодоление водобоязни, и что делать, если ребёнок отказывается плавать?»
4.	Декабрь	Информация на стенд	«О пользе закаливания»
5.	Январь	Консультация для сайта	«Правила закаливания детей в зимний период времени»
6.	Февраль	Консультация родителей в родительский уголок	«Движение в развитии ребенка»
7.	Март	Консультация	«Игры с ребёнком в воде»

8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации	«Индивидуальные консультации для родителей» (все возраста)
9.	Май	Родительское собрание: Консультация	«Ах, это море, эти пляжи» Безопасность
10.	Июнь	Консультация Индивидуальная работа	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультации	«Попробуем плавать. Чем бассейн полезен для детей»
12.	Август	Консультации	«Оздоровительное плавание»

Средний возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Консультация	«Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Консультация	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Консультация	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Консультация	«Закаливание детей в зимний период, подготовка к школе»
6.	Февраль	Консультация	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Консультация	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультация	Дни открытых дверей Индивидуальные консультации для родителей

9.	Май	Родительское собрание Консультации	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»
10.	Июнь	Консультация	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультация	Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Консультация	«Оздоровительное плавание»

Старший возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Консультация	«Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Консультация	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Консультация	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Консультация	«Способы закаливания в зимний период»
6.	Февраль	Консультация	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Консультация	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации	Индивидуальные консультации для родителей

9.	Май	Родительское собрание Консультация Письменная консультации для родителей в родительский уголок	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды» Индивидуальные консультации для родителей
10.	Июнь	Консультация	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультация родителей в родительский уголок	«Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Консультация	«Оздоровительное плавание»

Подготовительный возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Консультация	«Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Консультация	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Консультация	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Консультация	«Закаливание детей в зимний период, подготовка к школе»
6.	Февраль	Консультация	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Консультация	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации	Дни открытых дверей Индивидуальные консультации для родителей

9.	Май	Родительское собрание Консультация в родительский уголок	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»
10.	Июнь	Консультация	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультация	Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Консультация	«Оздоровительное плавание»

2.6. Обеспечение безопасности занятий по плаванию

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

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими нормы.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.

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

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;

- выходить быстро по команде инструктора.

III Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

-признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

-решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия).

При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

-обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

-учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

-создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в

которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;*
- индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*
- совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;*
- психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;*
- вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;*
- формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;*

непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам, родительского и профессионального сообществ;

- взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;*
- использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;*
- предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;*

-обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Особенности организация развивающей предметно-пространственной среды в бассейне

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивных залов учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно- климатические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивных залов соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Предметно-пространственная среда физкультурного зала (бассейна) предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство зала приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом развитии.

Бассейн расположен в здании учреждения и находится на первом этаже ДООУ. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка – душ - зал с чашей бассейна. Имеются две отдельных душевых, детский и взрослый туалет. Чаша бассейна – 3 × 7 м., глубина 0,6 м; общая площадь – 21 м².

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

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП

2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:

к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- естественному и искусственному освещению помещений;
- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;

- 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;

4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

Наименование оборудования:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Наручники.
6. Поролоновые палки (нудолсы) .
7. Мячи разных размеров.
8. Разделительная дорожка
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Секундомер
13. Судейский свисток
14. Термометры для воды и воздуха
15. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
16. Музыкальный центр.
17. Диски с музыкальными композициями.

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов.

В помещении бассейна находится необходимый физкультурный инвентарь: плавательные доски, поплавки, резиновые шапочки,

игрушки, очки, длинный шест (2-2,5 м) для поддержки и страховки, обручи, надувные мячи, круги, мелкие игрушки, разделяющая дорожка, массажные дорожки, обручи, надувные крупные игрушки. Инвентарь хранится в стойках, корзинах.

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

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

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

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

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Для допуска к занятиям плаванием требуется справка от врача-педиатра.

Противопоказаниями могут стать:

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

- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

3.4. Методическое обеспечение

Программа обучения детей плаванию в детском саду. Е.К.Воронова. 2010 г. Обеспечение программы методическими видами продукции:

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

3.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Старший воспитатель обеспечивает методическое сопровождение субъектов образовательной деятельности в реализации данного раздела основной общеобразовательной программы Учреждения; осуществляет контроль за соблюдением санитарно-

гигиенических норм реализации программы и за освоением детьми содержанием программы.

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

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

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

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

КАРТЫ МОНИТОРИНГА

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

Младшая группа

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

Сводная диагностическая таблица итоговых показателей по обучению плаванию детей

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

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

Средняя группа

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

Сводная диагностическая таблица итоговых показателей по обучению плаванию детей

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

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

Старшая группа

№ п/п	Ф.И. ребенка	Вход в воду само- стоятельно		Упражнения на дыхание		Работа ногами с стиле «кроль»		Скольжение на груди		Скольжение на спине		Игра		Свободное плавание		Бег		Погружение в воду с головой		Общий балл		Средняя оценка	
		с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и
1.																							
2.																							
...																							
17																							
	Итого:																						

Сводная диагностическая таблица итоговых показателей по обучению плаванию детей

Возрастные группы	Кол-во детей		Высокий уровень		Средний уровень		Ниже среднего уровень		Низкий уровень	
	Старт	Итог	Старт	Итог	Старт	Итог	Старт	Итог	Старт	Итог
	октябрь		апрель		Уровни оценки:		Критерий оценки:			
Высокий уровень		%		%	Высокий 3		Высокий 2,6 – 3 балла			
Средний уровень		%		%	Средний 2		Средний 2 – 2,5 балла			
Уровень ниже среднего		%		%			Ниже среднего 1,6 – 1,9 балла			
Низкий уровень		%		%	Низкий 1		Низкий 1 – 1,5 балла			

Подготовительная группа

№ п/п	Ф.И. ребенка	Вход в воду самостоятельно		Упражнения на дыхание		Работа ногами с стиле «кроль»		Скольжение на груди		Скольжение на спине		Игра		Свободное плавание		Бег		Погружение в воду с головой		Общий балл		Средняя оценка	
		с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и	с	и
1.																							
2.																							
...																							
17																							
	Итого:																						

Сводная диагностическая таблица итоговых показателей по обучению плаванию детей

Возрастные группы	Кол-во детей		Высокий уровень		Средний уровень		Ниже среднего уровень		Низкий уровень	
	Старт	Итог	Старт	Итог	Старт	Итог	Старт	Итог	Старт	Итог
	октябрь		апрель		Уровни оценки:		Критерий оценки:			
Высокий уровень		%		%	Высокий 3		Высокий 2,6 – 3 балла			
Средний уровень		%		%	Средний 2		Средний 2 – 2,5 балла			
Уровень ниже среднего		%		%			Ниже среднего 1,6 – 1,9 балла			
Низкий уровень		%		%	Низкий 1		Низкий 1 – 1,5 балла			

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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

	<p>Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Опускание лица в воду, стоя на дне Приседания в воде</p>
занятие № 4	<p>Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Опускание лица в воду, стоя на дне Приседания в воде</p>
занятие № 5	<p>Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Опускание лица в воду, стоя на дне Приседания в воде</p>
занятие № 6	<p>Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Упражнение на всплытие</p>
занятие № 7	<p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Упражнение на всплытие</p>

занятие № 8	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие
занятие № 9	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие
Занятие № 10	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Выдох перед собой в воздух Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие
Занятие № 11	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие
Занятие № 12	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха
Занятие № 13	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога
Занятие № 14	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде

	<p>Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплывание Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</p>
Занятие № 15	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p>
Занятие № 16	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p>
Занятие № 17	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p>
Занятие № 18	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p>

Занятие № 19	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открытие глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплытие Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна
Занятие № 20	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открытие глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплытие Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна
Занятие № 21	Открытие глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох в воду Упражнение на всплытие Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна
Занятие № 22	Открытие глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох в воду Упражнение на всплытие Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна
Занятие № 23	Открытие глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнение на всплытие Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
Занятие № 24	Открытие глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох в воду

	Игры с использованием выдоха в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
Занятие № 25	Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
Занятие № 25	Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнение на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук
Занятие № 26	Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук
Занятие № 27	Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук
Занятие № 28	Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна

	<p>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</p>
Занятие № 29	<p>Погружения в воду (без опоры)</p> <p>Погружения с рассматриванием предметов Выдох в воду</p> <p>Игры с использованием выдоха в воду</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Лежание на спине</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</p>
Занятие № 30	<p>Погружения в воду (без опоры)</p> <p>Погружения с рассматриванием предметов</p> <p>Выдох в воду</p> <p>Игры с использованием выдоха в воду</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Лежание на спине</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</p>
Занятие № 31	<p>Погружения в воду (без опоры)</p> <p>Погружения с рассматриванием предметов</p> <p>Выдох в воду</p> <p>Игры с использованием выдоха в воду</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Лежание на спине</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</p>
Занятие № 32	<p>Погружения в воду (без опоры)</p> <p>Погружения с рассматриванием предметов Выдох в воду</p> <p>Игры с использованием выдоха в воду Лежание на груди</p> <p>Лежание на спине</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p>

	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук
--	---

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Занятие № 1	Организованный вход в воду (индивидуально) Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)
Занятие № 2	Организованный вход в воду (индивидуально) Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Опускание лица в воду, стоя на дне Приседания в воде
Занятие № 3	Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Опускание лица в воду, стоя на дне Приседания в воде
Занятие № 4	Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде
Занятие № 5	Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание

	<p>Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде</p>
Занятие № 6	<p>Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде</p>
Занятие № 7	<p>Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Упражнение на всплытие</p>
Занятие № 8	<p>Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Упражнение на всплытие</p>
Занятие № 9	<p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие Движения ногами на суше</p>
Занятие № 10	<p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Опускание лица в воду, стоя на дне</p>

	<p>Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Движения ногами на суше</p>
Занятие № 11	<p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Движения ногами на суше</p>
Занятие № 12	<p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Движения ногами на суше</p>
Занятие № 13	<p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p>
Занятие № 14	<p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p>
Занятие № 15	<p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплытие</p>

	<p>Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Движения ногами на суше</p>
Занятие № 16	<p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</p> <p>Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде</p> <p>Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на воду</p> <p>Выдох на границе воды и воздуха Упражнение на всплывание Лежание на груди</p> <p>Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Движения ногами на суше</p>
Занятие № 17	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне</p> <p>Открывание глаз в воде, стоя на дне</p> <p>Приседания в воде</p> <p>Погружения в воду (с опорой)</p> <p>Погружения в воду (без опоры)</p> <p>Выдох на границе воды и воздуха</p> <p>Упражнение на всплывание</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Движения ногами на суше</p>
Занятие № 18	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</p> <p>Опускание лица в воду, стоя на дне</p> <p>Открывание глаз в воде, стоя на дне</p> <p>Приседания в воде</p> <p>Погружения в воду (с опорой)</p> <p>Погружения в воду (без опоры)</p> <p>Выдох на границе воды и воздуха</p> <p>Выдох в воду</p> <p>Упражнение на всплывание</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Движения ногами на суше</p>

занятие № 19	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открытие глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплытие Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Движения ногами на суше</p>
занятие № 20	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открытие глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплытие Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p>
занятие № 21	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными Открытие глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнение на всплытие Лежание на груди</p>

	<p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p>
занятие № 22	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</p> <p>Открывание глаз в воде, стоя на дне</p> <p>Погружения в воду (с опорой)</p> <p>Погружения в воду (без опоры)</p> <p>Погружения с рассматриванием предметов</p> <p>Выдох на границе воды и воздуха</p> <p>Выдох в воду</p> <p>Упражнение на всплытие</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p>
занятие № 23	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</p> <p>Открывание глаз в воде, стоя на дне</p> <p>Погружения в воду (с опорой)</p> <p>Погружения в воду (без опоры)</p> <p>Погружения с рассматриванием предметов</p> <p>Выдох на границе воды и воздуха</p> <p>Выдох в воду</p> <p>Упражнение на всплытие</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p>
занятие № 24	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</p> <p>Открывание глаз в воде, стоя на дне</p> <p>Погружения в воду (с опорой)</p>

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

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

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

<p>занятие № 30</p>	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании дыхания Движения ногами на суше</p>
<p>занятие № 31</p>	<p>Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Лежание на груди Лежание на спине Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами на суше</p>
<p>занятие № 32</p>	<p>Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду</p>

	<p>Лежание на груди Лежание на спине Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами на суше</p>
--	--

ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

занятие № 1	<p>Организованный вход в воду (индивидуально) Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом (в воде) Передвижения по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Выдох перед собой в воздух Выдох на воду</p>
занятие № 2	<p>Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха</p>

<p>занятие № 3</p>	<p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнения на всплытие Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p>
<p>занятие № 4</p>	<p>Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнения на всплытие Лежание на груди Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Движения ногами на суше</p>
<p>занятие № 5</p>	<p>Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду</p>

	<p>Упражнения на всплытие</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Скольжение на спине, отталкиваясь от дна</p> <p>Движения ногами на суше</p>
<p>занятие № 6</p>	<p>Открывание глаз в воде, стоя на дне</p> <p>Погружения в воду (с опорой)</p> <p>Погружения в воду (без опоры)</p> <p>Погружения с рассматриванием предметов</p> <p>Выдох на границе воды и воздуха</p> <p>Выдох в воду</p> <p>Упражнения на всплытие</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p> <p>Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</p> <p>Скольжение на спине, отталкиваясь от дна</p> <p>Движения ногами на суше</p>

<p>занятие № 7</p>	<p>Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнения на всплытие Лежание на груди Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Скольжение на спине, отталкиваясь от дна Скольжение на спине, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p>
<p>занятие № 8</p>	<p>Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнения на всплытие Лежание на груди Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Скольжение на спине, отталкиваясь от дна Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Движения ногами на суше Движения ногами, лежа на груди с опорой</p>

<p>занятие № 9</p>	<p>Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Упражнения на всплытие Лежание на груди Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Скольжение на спине, отталкиваясь от дна Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Движения ногами на суше Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения руками на суше</p>
--------------------	---

<p>занятие № 10</p>	<p>Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплытие Лежание на груди Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Скольжение на спине, отталкиваясь от дна Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Движения ногами на суше Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения руками на суше</p>
---------------------	---

<p>занятие № 11</p>	<p>Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплытие Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Движения ногами на суше Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения руками на суше Движения руками в воде</p>
---------------------	---

<p>занятие № 12</p>	<p> Погружения с рассматриванием предметов Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплытие Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Движения ногами на суше Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения руками на суше Движения руками в воде Выполнение гребковых движений в скольжении </p>
---------------------	---

<p>занятие № 13</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплытие Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Скольжение на спине, отталкиваясь от дна Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами на суше Движения ногами в воде, опираясь на руки Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения руками на суше Движения руками в воде Выполнение гребковых движений в скольжении</p>
---------------------	--

<p>занятие № 14</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплытие Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами на суше Движения ногами в воде, опираясь на руки Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения руками на суше Движения руками в воде Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду</p>
<p>занятие № 15</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплытие Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук</p>

	<p>Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами на суше Движения ногами в воде, опираясь на руки Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения руками на суше Движения руками в воде Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду</p>
<p>занятие № 16</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами Движения руками на суше Движения руками в воде Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p>

	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук
занятие № 17	Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Выдох в воду
	Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами Движения руками на суше Движения руками в воде Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук

<p>занятие № 18</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Нырание Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук</p>
---------------------	---

<p>занятие № 19</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Упражнения на всплывание Лежание на груди Лежание на спине Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук</p>
---------------------	---

<p>занятие № 20</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук</p>
<p>занятие № 21</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук</p>

<p>занятие № 22</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Нырание Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p>
<p>занятие № 23</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Нырание Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p>
<p>занятие № 24</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Нырание Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой</p>

	<p>Движения ногами, лежа на спине</p> <p>Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)</p> <p>Выполнение гребковых движений в скольжении</p> <p>Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p>
занятие № 25	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</p> <p>Нырание</p> <p>Выдох в воду</p> <p>Игры с использованием выдоха в воду</p> <p>Игры, связанные со скольжением на груди и спине</p> <p>Движения ногами, лежа на груди с опорой</p> <p>Движения ногами, лежа на спине</p> <p>Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)</p> <p>Выполнение гребковых движений в скольжении</p> <p>Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p>
занятие № 26	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</p> <p>Нырание</p> <p>Выдох в воду</p> <p>Игры с использованием выдоха в воду</p> <p>Игры, связанные со скольжением на груди и спине</p> <p>Движения ногами, лежа на груди с опорой</p> <p>Движения ногами, лежа на спине</p> <p>Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)</p> <p>Выполнение гребковых движений в скольжении</p> <p>Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p>

<p>занятие № 27</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p>
<p>занятие № 28</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p>
<p>занятие № 29</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду</p>

	<p>Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p>
<p>занятие № 30</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой Нырание Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p>

<p>занятие № 31</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p>
<p>занятие № 32</p>	<p>Игры в воде, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p>

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

<p align="center">занятие № 1</p>	<p>Организованный вход в воду (индивидуально) Поточный вход в воду Умывание в воде бассейна Плескание Движения руками в воде Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде) Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Выдох перед собой в воздух Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха</p>
<p align="center">занятие № 2</p>	<p>Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами Опускание лица в воду, стоя на дне Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду</p>

<p>занятие № 3</p>	<p>Опускание лица в воду, стоя на дне Открытие глаз в воде, стоя на дне Приседания в воде Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p>
<p>занятие № 4</p>	<p>Открытие глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнения на всплытие Лежание на груди Лежание на спине Игры, связанные с лежанием на груди и спине Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше</p>

<p>занятие № 5</p>	<p>Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов Выдох на границе воды и воздуха Выдох в воду Упражнения на всплытие Лежание на груди</p>
<p>занятие № 6</p>	<p>Лежание на спине Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Скольжение на спине, отталкиваясь от дна Движения ногами на суше Движения ногами в воде, опираясь на руки Движения руками на суше</p>

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

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

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

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

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

<p>занятие № 12</p>	<p>Ныряние Выдох в воду Игры с использованием выдоха в воду Лежание на груди Лежание на спине Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Скольжение на спине с движениями рук Игры, связанные со скольжением на груди и спине Движения ногами, лежа на груди с опорой Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении</p>
<p>занятие № 13</p>	<p>Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания</p>

	<p> ныряние выдох в воду игры с использованием выдоха в воду скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна скольжение на спине, в сочетании с дыханием скольжение на спине с движениями рук игры, связанные со скольжением на груди и спине движения ногами, лежа на груди с опорой движения ногами, лежа на спине движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой выполнение гребковых движений в скольжении выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания </p>
<p>занятие № 14</p>	<p> ныряние выдох в воду игры с использованием выдоха в воду скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна скольжение на спине, в сочетании с дыханием скольжение на спине с движениями рук игры, связанные со скольжением на груди и спине движения ногами, лежа на груди с опорой движения ногами, лежа на спине движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой выполнение гребковых движений в скольжении выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду </p>

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

<p>занятие № 16</p>	<p>Нырание Выдох в воду Скольжение на спине, в сочетании с дыханием Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Игры, связанные с координацией движений рук и ног Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p>
<p>занятие № 17</p>	<p>Нырание Выдох в воду Движения ногами, лежа на спине Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой Выполнение гребковых движений в скольжении Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p>

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

	<p>Движения ногами, лежа на спине</p> <p>Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)</p> <p>Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)</p> <p>Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой</p> <p>Выполнение гребковых движений в скольжении</p> <p>Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду</p> <p>Игры, с использованием скольжения в воде с движениями рук</p> <p>Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания</p> <p>Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания</p> <p>Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p> <p>Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p> <p>Движения руками на суше в сочетании с дыханием</p> <p>Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием</p> <p>Плавание за счет движений руками</p> <p>Плавание облегченными способами в полной координации</p>
--	---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ (3-4 года)

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- построения – в колонну, в круг, стайкой, врассыпную;
- перестроения – парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю; □ повороты – по примеру воспитателя, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для развития рук и плечевого пояса – исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны; □ для мышц туловища – исходные положения стоя, стоя на четвереньках, стоя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;
- для мышц ног – исходные положения стопы параллельно, ноги вместе, ноги врозь.

Движения в ОРУ выполняются на два счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе); движения носят имитационный характер; предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать темп движения и т.п.).

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.

Передвижения в воде

шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в прямом направлении.

Действия с предметами:

плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде). **Погружение в воду** до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой. **Погружение в воду** с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду. **Скольжения на животе**

держась за руки преподавателя; за поручень; передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры; принять положение «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры).

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде

- Змейка.
- Паровозик
- Невод
- Каждый по своей дорожке
- Пятнашки
- Пятнашки парами
- Карусели
- Рыбий хвост
- Свободное место
- Караси и щуки

Игры для приобретения навыков погружения в воду

- Пружинка
- Насос
- Переправа
- Тишина
- Мячик
- Дельфин
- Рыболов
- Пятнашки с мячом

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ (4-5 лет)

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

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

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

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

Упражнения для специальной подготовки

Спуск

В воду с дальнейшим погружением.

Передвижения в воде шагом

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

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

Передвижения прыжками:

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

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

Передвижения под водой шагом

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

Скольжения на животе

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

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

Игры для освоения передвижений в воде

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

- Гонки катеров
- Пушбол
- Баскетбол

СТАРШИЙ ВОЗРАСТ (5-6 лет)

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

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

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

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

Упражнения и игры для развития кистей

- **Сорока.** Пальцами одной руки водить по другой ладони. Менять положение рук.
- **Ладушки.** Хлопать в ладони в такт музыке. Упражнение можно выполнять с приседаниями и прыжками на обеих ногах.

- **Дать-дать.** Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы сильно напрягать.
- **Тук-тук.** Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.
- **Махи.** Кисти свободно падают вперед-вниз и назад.
- **Гладим.** Ладонь одной руки скользит по ладони другой рук вверх и вниз.
- **Собачки.** Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой руки. □ **Вертушки.** Повороты кисти влево-вправо, пальцы свободно.
- **Щелчки.** Отстрел ватного шарика каждым пальцем, попеременно правой и левой рукой.
- **Рояль.** Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой.
- **Бинокль.** Поочередно всеми пальцами образовать букву О. Упражнение выполняется каждой рукой в отдельности и одновременно обеими руками.
- **Ветерок.** Кисти опускаются вправо-влево.
- **Лодочка.** Ладони имитируют лодочку, большие пальцы – весла. Отводить большие пальцы под углом в 90 градусов. □ **Улитка.** Сжатую в кулак кисть правой руки положить на ладонь левой. Поднять указательный и средний пальцы, сводить и разводить их.
- **Коза.** Средний и безымянный пальцы прижать к ладони. Производить движения большим пальцем.
- **Фонарик.** Руки поднять вверх. Соединить подушечками большой, указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец над центром ладони. Пальцы врозь, рука напряжена.
- **Солнышко.** Руки в замок – солнышко спит. Выпрямить пальцы – солнышко встало, лучи во все стороны. □ **Оса.** Пальцы сжаты в кулак. Выпрямить указательный палец и вращать им. Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди.
- **Человечки.** Указательным и средним пальцами бегать по противоположной руке к плечу и обратно.
- **Ушки у зайца.** Пальцы вместе. Развести средний и безымянный пальцы, но не разводя между собой указательный, безымянный и мизинец.
- **Крыша у дома.** Ладони обращены друг к другу. Соединять под углом пальцы правой и левой руки.
- **Кря-кря.** Соединить четыре пальца, большой палец под углом 90 градусов. Большой палец попеременно наклоняется к среднему и безымянному пальцу.

Упражнения для специальной подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

Игры для овладения навыком скольжения

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (6-7 лет)

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

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

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

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

Упражнения и игры для развития кистей

- **Сорока.** Пальцами одной руки водить по другой ладони. Менять положение рук.
- **Ладушки.** Хлопать в ладони в такт музыке. Упражнение можно выполнять с приседаниями и прыжками на обеих ногах.
- **Дать-дать.** Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы сильно напрягать.
- **Тук-тук.** Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.
- **Махи.** Кисти свободно падают вперед-вниз и назад.
- **Гладим.** Ладонь одной руки скользит по ладони другой рук вверх и вниз.

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

Упражнения для специальной подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

Игры для освоения передвижений в воде

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

— Баскетбол

Игры для овладения навыком скольжения

— Поплавок

— Звездочка

— Стрелка

— Торпеды

— Тоннель

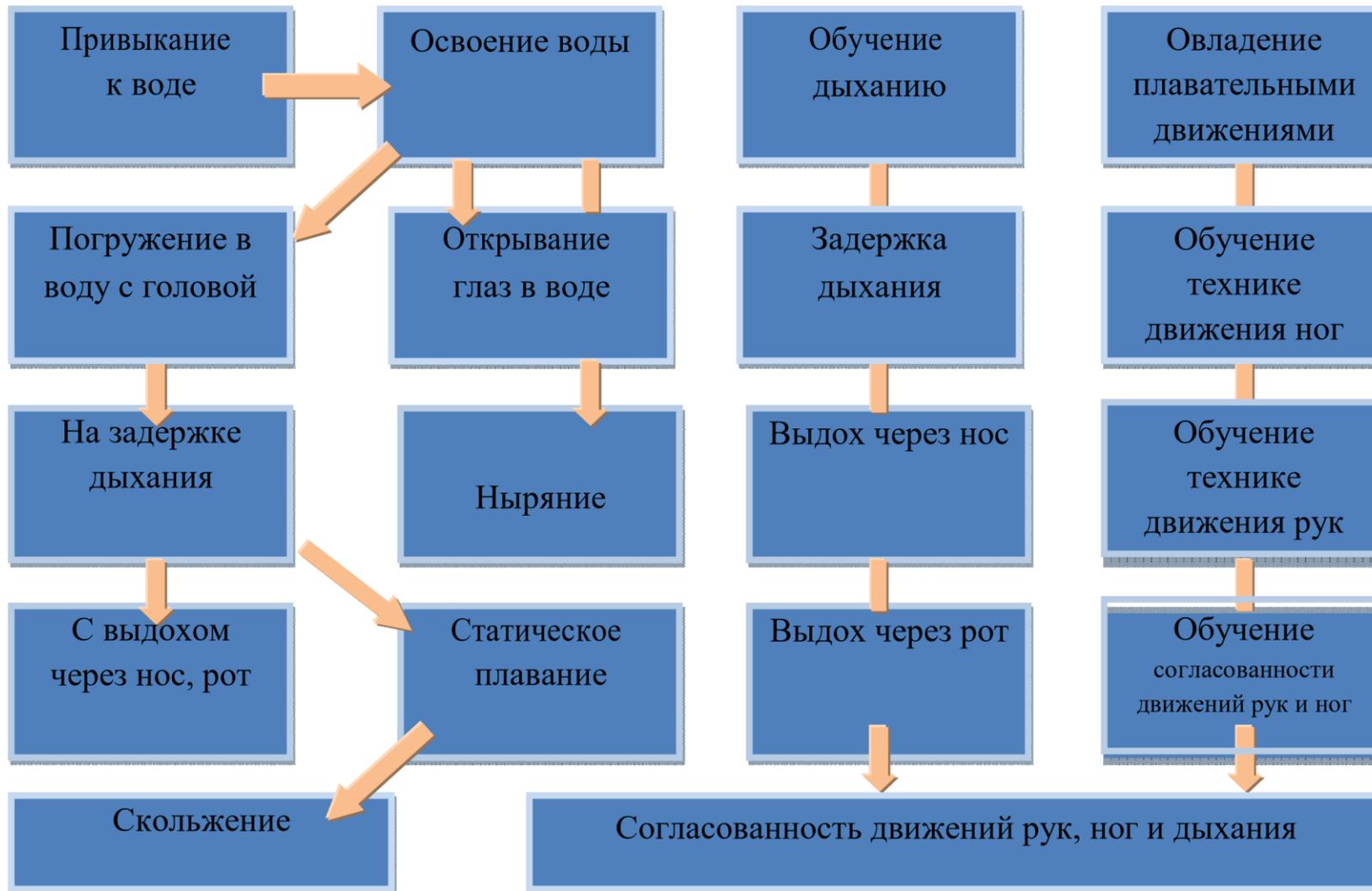
— Буксир

— Кто дальше

— Катера

— Кто лучше?

**Приложение 4.
МОДЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**



УПРАЖНЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ) НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Основные виды упражнений, используются на занятии в бассейне для детей с общим недоразвитием речи. Они направлены на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, мелкой и мимической моторики переключаемости движений, воспитания чувства ритма развитие дыхания, силы голоса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи. 1) Упражнения на развитие фонационного дыхания - длинный продолжительный выдох (на воду, на кораблик) - под воду (лицо в воде до носа) - длительный продолжительный выдох с головой («чей выдох будет дольше, чьи пузыри больше?»).

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

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

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

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

6.) Упражнения на регуляцию мышечного тонуса (под сопровождение музыки или бубна, звуковые ориентиры свистка); - дети лежат на спине, на шею, под головой «нудл», или в нарукавниках, или в кругах. Напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4, на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1 7) Упражнения на развитие ритма; - лежа на спине, на груди с опорой, игрушкой, кругом, в нарукавниках или «креслах» и т.д. Под быстрое сопровождение музыки работают сильно, быстро ногами (кроль) под медленный темп – медленно, без брызг, под водой. - танцы на воде «дискотека». Дети, сначала называют себя морскими обитателями, и под музыку быстрого ритма, танцуют 15-30 с, ритм меняется на медленный, дети берутся за руки, образуя круг, идут по кругу;

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

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

10) Упражнения на развитие мышц мелкой моторики;

а) в статике - сжимаем резиновых рыбок, опускаем под воду, набирая воду, по сигналу – брызгаем вверх, сопровождая стихами.

«Дети рыбками играли, сильно пальчики сжимали, рыбок в воду отпускали посчитали РАЗ, ДВА, ТРИ- кто выше брызнет посмотри!»

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Гордус Елена Александровна, Исполняющий обязанности
заведующего

28.10.24 13:27
(MSK)

Сертификат B426690645E3AC8A22B69D938C99C722

151