

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад №111 «Батыр»
г. Набережные Челны Республики Татарстан

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ
«Центр развития ребёнка –
детский сад № 111 «Батыр»
Фату Фатхуллина А.Т.

Введено в действие
Приказом заведующего МАДОУ
«Центр развития ребёнка –
детский сад № 111 «Батыр»
№ 135 от « 29 » августа 2023г.



Рассмотрено и принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от « 29 » августа 2023г.

**Программа дополнительного
образования по плаванию
«ЮНЫЕ ПЛОВЦЫ»
(плавание)
Программа рассчитана на детей 3 - 7 лет**

Составитель инструктор
по физической культуре
(по обучению детей плаванию):
Аюпова Гульнара Ильдусовна

г. Набережные Челны
2023

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст является одним из наиболее важных периодов жизни человека. В этом возрасте ребенок закладывает основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности.

Каждый человек должен научиться плавать. И чем раньше он этому научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Время плавания чередуются с напряжением и расслаблением различных мышц, что увеличивает работоспособность и силу. В воде снижается нагрузка на позвоночник, вырабатывается хорошая осанка, предупреждается развитие плоскостопия. Занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется нервная система, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности.

Попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно. Особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывают у детей необходимость преодолеть чувство страха и неуверенности. Психологами установлено, что главная опасность на воде - недействия в ней, а чувство страха и глубины. По этой причине обучать детей плаванию необходимо через игру. Именно игра является ведущим видом деятельности стимула. Играя, у ребенка пропадает чувство страха перед водой. Через игры начинается процесс сознания детей свойствами воды.

Роль игры в занятиях с детьми трудно переоценить. Всякий раз, когда возникает какая-либо проблема, ребенок освоение новых движений, игра может быть единственным средством для решения этих проблем.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Основной направленностью дополнительной программы «Юные пловцы» является оздоровление и укрепление детского организма, гармоничного психофизического развития.

Дошкольный возраст является одним из наиболее важных периодов жизни человека. В этом возрасте ребенок закладывает основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности (Крестовников Н.А., 1951; Набатникова М.Я., 1982; Талер Л.Я., 1989; Гуськов С.И., Дягтерева Е.И., 1996; Немеровский В.М., 2000; Горская И.Ю., 2008 и др.).

Каждый человек должен научиться плавать. И чем раньше он этому научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Вовремя плавания чередуются напряжения и расслабления разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде снижается нагрузка на крепкий детский позвоночник, вырабатывается хорошая осанка, предупреждается развитие плоскостопия. Занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется нервная система, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Плавание благотворно влияет на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Развиваются такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, дети учатся проявлять самостоятельность.

Для обучения детей дошкольного возраста плаванию, разработаны и обоснованы различные методики проведения занятий (Казаковцева Т.С., 1987; Котляров А.Д., 1989; Осокина Т.И., 1991; Мосунов Д.Ф., 1998; Меньшуткина Т.Г., 1999; Булгакова Н.Ж., 2001; Еремеева Л.Ф., 2005; Петрова Н.Л., Баранов В.А., 2006). Исследованием формирования навыка плавания у детей дошкольного возраста путем включения в программу занятий различных элементов игры занимались В. В. Дукальский, Е. Г. Маряничева (1990); Н. Г. Пищикова (2008) и др.

Идея разработки программы пришла в процессе наблюдения за детьми на занятиях по плаванию, в условиях детского учреждения. Анализ занятий показал, что не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, многие боятся входить в воду

икупатьсянаглубине.Попаввводу,ребенокчувствуетсебянеуверенно,скованно.Особеноупражнения,связанныеспогружениемвводу,вызываютудетейнеобходимость преодолеть чувство страха и неуверенности.Психологамиустановлено,что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и глубины. По этойпричине обучать детей плаванию необходимо через игру. Именно игра является ведущимвидом деятельности малыша. Играя, у ребенка пропадает чувство страха перед водой.Черезигрыначинаетсяпроцессзнакомлениядетейссобственнымиводами.Длядетейдошкольного возраста, именно игра является средством удовлетворения познавательныхпотребностей и средством реализации познавательной активности при взаимодействии

сокружающим миром. Игры способствуют стимуляции интереса детей к занятиям плаванием. С помощью игр происходит овладение способами и приемами двигательной деятельности, что также является значимым и необязательным.

Роль игры в занятиях с детьми трудно переоценить. Всякий раз, когда возникает какая-либо проблема, в своеобразии новых движений, игра может быть единственным средством для решения этих проблем. В игровой ситуации ребенок, не задумываясь, выполнит движение, которое покажет, каким-то причинам не может грешиться, выполнить сознанно.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она: разработана в соотвествии с целями и задачами детского сада; обеспечить сохранение и укрепление здоровья, эмоционального состояния.

оционального благополучия дошкольников, формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью в системе воспитательных, оздоровительных и профилактических мероприятий проводимых ДОУ, используя здоровьесберегающие технологии. Создавать инновационное пространство в ДОУ, формировать деятельность позитивного имиджа на основе современных образовательных технологий.

1. По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей имеют какую-либо патологию здоровья.

2. Результаты анкетирования показали, родителям известно, что физкультура укрепляет здоровье, воспитывает дисциплину, формирует уверенность в себе и в своих силах. По этому сегодня в условиях малоподвижного домашнего образа жизни дошкольников наибольшей популярностью у детей и родителей пользуются занятия спортом.

3. Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как для ее реализации в нашем ДОУ имеется современное спортивное оборудование, такие как нудлы, колобашки, ласты, тонущие игрушки, лопаточки.

Программа разработана с учетом возраста детей, их индивидуального и психического развития, осознания необходимости здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом мнения родителей об укреплении здоровья своих детей.

Новизна программы дополнительного образования заключается в адаптировании известных методик и технологий в соответствии с возрастными особенностями детей через игровой метод.

При подборе игр их проведении учитывается:

- Степень физического развития и плавательной подготовки детей. Это определяет остановку и выбор задачи на каждом конкретном занятии;
- Возраст детей. Каждая игра должна быть понятна, доступна и интересна. Не знай игры лучше, не интересны;
- Педагогическую направленность. Игры не могут применяться как средства на чального обучения детей, совершенствования определенных элементов техники, развития тех или иных физических качеств видов;
- Контроль за действиями детей. Как бы ни была хороша игра, ее проведение определяется умением правильно организовать ворческую активность детей.
- Эмоциональное воздействие на играющих. Активное участие в игре всех детей, проявление заинтересованности и эмоции - свидетельство удачного подбора игры.

Программа имеет свои особенности:

1. Использование методики М.Г. Бауэрмайстера, которая предполагает использование поддерживающих средств в первых днях посещения бассейна и постепенная их отмена по мере освоения ребенком воды.
2. Применение дополнительных средств оборудования с целью эмоциональной окраски занятий: нудлы, ласты, тонущие и плавающие игрушки и т.д. повыбору детей.
3. Аквааэробика используется вместо разминки и несет нагрузку подготовительной части занятий с плаванием.
4. Акцент при проведении занятий делается на повышение уровня резистентности организма, развитие дыхательной системы, профилактику нарушения санкций и водостопы.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель программы: создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию. Вовлечение детей дошкольного возраста в занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата и развития плоскостопия;
- Формирование навыков правильного дыхания, укрепление и развитие дыхательной системы, через игровые дыхательные упражнения.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательной технике, через игровые задания;
- Знакомить с элементами спортивного плавания, через игровые задания.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать способность к зрительно-пространственному анализу;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечивать эмоционально-благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Принцип психологической комфортности, при которой создается среда, обеспечивающая не только снятие всех стрессообразующих факторов, но и переживание радости, чувство удовлетворения, увлеченности и деятельности.

Принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного владения техникой выполнения упражнений; заинтересованность и творческого отношения к решению поставленных задач.

Принцип единства воспитательных, обучающих, развивающих целей и задач.

Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств приемов (личная демонстрация упражнений, словесное описание нового приема с ссылкой на ранее изученные и т.д.).

Принцип доступности, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однаконеобходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных упражнений.

Принцип систематичности, который предусматривает разучивание упражнений, регулярное.

Принцип комплексности программы выражены в теснейшей взаимосвязи с всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в постепенном, от этапа к этапу усложнении и содержании занятий, в росте объемов, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определенную свободу выбора средств и методов при обучении.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

1.2. Планируемые результаты

1.2.1. Целевые ориентиры первого года обучения

Адаптация-

приспособление ребенка к водной среде. Дети знакомятся с свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, прозрачностью. Учатся без боязни и уверенно спомощью взрослого или самостоятельно передвигаться под нубассейна, совершать простейшие действия, играть. Дети приучаются опускать голову в воду и некоторое время задерживать дыхание.

Задачи:

Формирование навыков плавания:

- Преодоление водобоязни, ознакомление с свойствами воды;
- Обучение передвижению водой различными способами на разной глубине;
- Обучение погружению водус головой, умению владеть своим телом вне привычной среде, ориентироваться в ней;
- Обучение технике выдохов в воду.

1.2.2. Целевые ориентиры второго года обучения

Формирование навыков плавания:

- Преодоление водобоязни, ознакомление с свойствами воды;
- Обучение передвижению водой различными способами на разной глубине;
- Обучение погружению водус головой, умению владеть своим телом вне привычной среде, ориентироваться в ней;
- Формирование навыка лежания на воде на груди на спине;
- Обучение работе ногами в плавании;
- Обучение технике выдохов в воду.

1.2.3. Целевые ориентиры третьего года обучения

Обучение пассивному плаванию скольжению.

Пассивное плавание и скольжение дает детям представление о выталкивающей силе поддерживющей силе воды, обучает поддерживать в воде горизонтальное положение, учит сохранять равновесие в безопорном положении. Именно при скольжении в пассивном плавании ребенок ощущает, что может без особых усилий лежать на воде и не тонуть. Это дает ребенку основание, что он действительно научился плавать. Однажды ощущив продвижение вперед при скольжении, дети легко схватываются за него.

На данном этапе продолжается освоение техники выдохов в воду. Постепенно дети осваивают полный выдох в воде, сериями по 5 раз подряд, что является основой для освоения трех фазного дыхания, присущего плаванию.

Формирование навыков плавания:

- Развитие умения взаимодействовать с водной средой.
- Развитие свободного передвижения в воде различными способами на разной глубине.
- Развитие навыка погружения водус головой с открытыми глазами.
- Закрепление навыка кавсплывания, лежания на воде на груди на спине.
- Обучение скольжению на груди и на спине: а) различным положением рук; б) в сочетании с выдохом в воду.
- Освоение техники ритмичного дыхания, вдоха-выдоха в воду сериями 6-8 раз подряд.
- Формирование навыка ритмичной работы ног в скольжении на груди на спине.
- Обучение ритмичной работе рук (на сушке, в воде).

1.2.4. Целевые ориентиры четвёртого года обучения Формирование навыков плавания:

- Совершенствование навыка передвижения в воде на разной глубине различными способами.
- Совершенствование навыка погружения в воду с открытыми глазами.
- Совершенствование навыка касания, лежания на воде на груди и на спине.
- Совершенствование навыка скольжения на груди и на спине:
 - а) различным положением рук;
 - б) в сочетании с выдохом в воду.
- Совершенствование координационного навыка при работе ног:
 - а) скольжение на груди в сочетании с дыханием;
 - б) в скольжение на спине в сочетании с дыханием;
 - в) в сочетании с дыханием.
- Формирование координационного навыка при работе рук:
 - а) скольжение на груди на спине;
 - в) в сочетании с дыханием.
- Обучение сочетанию движений рук и ног:
 - а) на задержке дыхания;
 - б) с выдохом в воду.
- Обучение сочетанию гребковых движений рук с дыханием в скольжении.
- Обучение плаванию способом крольца на груди и на спине в полной координации.
- Совершенствование техники ритмичного дыхания.

1.2.5. Мониторинг

ЦЕЛЬ - определение уровня плавательных способностей детей, степени и формированности плавательных умений и навыков.

Задачи:

1. Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей.
2. Определение стратегических задач, форм, средств и методов обучения плаванию детей на учебный год.
3. Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков.

Методические рекомендации:

1. Сроки проведения:
 - **Начальная**-сентябрь,
 - **Промежуточная**-январь,
 - **Заключительная**-май.
2. Для выполнения каждого упражнения дается 1 попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явной неудачной первой.
3. На основании результатов диагностики определяются группы готовности:
 - «высокий уровень»- ребенок выполнил все нормативы или не выполнил 1;
 - «средний уровень»- ребенок не выполнил 2-3 норматива;
 - «низкий уровень»- ребенок не выполнил 4 и более нормативов.

Средняя группа
(таблица 1)

№ п /п	Ф.И.ребенка	Начальная диагностика				Промежуточная диагностика	Заключительная диагностика			
		Передвижение по бассейну	Обрызгивание	Опускаемилица в воду	Лежаниенаводе («Звезда»)		Нагруди	Наспине	Нагруди	Наспине
1						Заключение				
2						Передвижение ви.п. «Крокодил» лицо в воде	Передвижение ви.п. «Крокодил»	Погружение в воду с головой	Лежаниенаводе («Звезда»)	Нагруди

Старшая группа
(таблица 2)

№ п /п	Ф.И. ребенка	Начальная диагностика				Промежуточная диагностика	Заключительная диагностика					
		Лежаниена воде («Звезда»)	Скользжение «Стрела»)	Заключение	Погружение ви.п. «Крокодил» лицо в воде		Погружение ви.п. «Крокодил»	Погружение в воду с головой	Лежаниенаводе («Звезда»)	Скользжение «Стрела»	Скользжение «Торпеда»	Заключение
1		Передвижение ви.п. «Крокодил» лицо в воде	Лежаниена воде («Звезда»)	Скользжение «Стрела»)	Заключение	Погружение в воду с головой с отрыванием глаз	Погружение в воду с головой	Лежаниенаводе («Звезда»)	Скользжение «Стрела»	Скользжение «Торпеда»	Заключение	
2		Погружение в воду с головой с отрыванием глаз	Выдох в воду сериями	«Поплавок»	«Поплавок»	Выдох в воду	Нагруди	Наспине	Нагруди	Наспине	Нагруди	Заключение

Подготовительная группы
(таблица 3)

№ п /п	Ф.И.ребенка	Начальная диагностика				Заключение	Промежуточная диагностика				Заключительная диагностика				Заключение
		Погружение в воду головой с открытыми глазами	Выдох в воду с сериями	Лежание на воде («Звезда»)	Скольжение («Стрела»)		Скользжение сработой ног «Торпеда»	Скользжение сработой рук «Мельница»	Скользжение сработой ног «Торпеда»	Скользжение сработой рук «Мельница»	Скользжение сработой рук «Мельница»	Скользжение сработой рук «Мельница»	Плавание способом «Кроль»		
1		Нагруди	Наспине	Нагруди	Наспине	Нагруди	Наспине	Нагруди	Нагруди	Наспине	Нагруди	Наспине	Нагруди	Наспине	
2															

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

Назанятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к тому, что у ребенка требуется ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и первоочередное плавание. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Методика содновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной «программы», как раз подходит для обучения плаванию.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана на 4 года обучения детей в возрасте от 3 до 7 лет (вторая младшая, средняя, старшая и подготовительная группы).

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

Воспитательно-образовательный процесс условно подразделен на:

- Организованную образовательную деятельность;
- Образовательную деятельность, осуществляющуюся в ходе режимных моментов;
- Самостоятельную деятельность;
- Взаимодействие с семьей.

Образовательный процесс должен основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор формы зависит от контингента и возраста воспитанников, опыта творческого подхода педагога.

2.3. Взаимодействие педагогов с семьей и дошкольниками

Одна из основных условий успешного обучения детей плаванию является тесная взаимосвязь инструктора и родителей, их целенаправленная работа на освоение ребенка в водной среде.

Систематизированная планомерная работа с родителями предполагает следующие формы:

- Выступления на общих групповых родительских собраниях;
- Демонстрация фотоматериалов;
- Оформление папок-передвижек с консультационным материалом по плаванию;
- Открытые занятия по плаванию, развлечения в воде.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Планирование образовательной деятельности

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года по ДОП - сентябрь - май. Количество занятий в учебном году - 36.

Объем недельной нагрузки при реализации ДОП - в неделю 1 раз.

Занятия проводятся во вторую половину дня в соответствии с расписанием. Продолжительность занятия:

Вторая младшая группа - 15

минут. Средняя группа - 20 мин.

Старшая группа - 25

мин. Подготовительная группа -

30 мин.

Ведущей формой организации обучения является групповая и подгрупповая, индивидуальная.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3-4 ЛЕТ)

И КВАРТАЛ

ЦЕЛЬ: Организация начального этапа обучения плаванию. Диагностика плавательных способностей детей.

ЗАДАЧИ: 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Преодоление водобоязни (умывание, обливание, обрызгивание), ознакомление со свойствами воды, движения руками в воде.	Игры-опыты с водой: «Буль-буль», «Поплавки», «Непролей». И/упражнения: «Умоемся», «Погладьводу». Игры: «Веселый дождик», «Цветочки», «Водичка, в одичка...», свободные игры с игрушками.
2. Учить передвигаться в воде шагом, преодолевая сопротивление воды, исхраняя равновесие с выполнением заданий; с изменением темпа и направления движения; начать в вереньках; ви. п. «Крокодил».	И/упражнения: «Погуляем», «Соберии игрушки», «Водяные ежуки», «Крокодилы», «Цапли», «Уточки», «Внорку», «Кто быстрее?». Игры: «Топ-топ», «Собиратели кувшинок», «Рыбалка», «Большие и маленькие», «Гроза», «Кораблики», «Прогулка с солнышком».
3. Учить погружаться в воду до уровня подбородка, опускать в воду нос, лоб, лицо на задержке дыхания, ограниченное и свободное пространство.	И/упражнения: «Носутонул», «Размешай носом воду», «Кто смелый?». Игры: «Щука», «Поровненькой дорожке», «Смелые ребята», «Уточки исобачка».
4. Учить выполнять пополам переменные ударные движения ногами, сидя над небассейном.	И/упражнения: «Фонтаны».

<p>5. Ознакомитьстехникойвыдоха; учить выполнять выдох на воду в ограниченное и свободное пространство; на игрушку в ограниченномпространствеис продвижением;награницеводыиз воздуха;вводувограниченоепространство.</p>	<p>И/упражнения:«Сделайямку», «Остудичай», «Резвый шарик», «Чья игрушка впереди?», «Чайкипит», «Кашакипит». Игры:«Пузырь», «Бурявлоре».</p>
---	---

2.Развивать физические качества: ловкость, координацию движений, равновесие, умениеориентироватьсявводной среде.

3. Воспитыватьнравственныеиморально-волевые качества:смелость,решительность,чувство взаимопомощи, организованность, внимание, умение действовать по указаниюпедагога.

Прививатьсанитарно -гигиеническиенавыки:

- 1) Аккуратноскладыватьодеждувшкафчик.
- 2) Приниматьдушперед занятием,используямыло.
- 3) Насухопоследовательновытираясьполотенцем.

4. Индивидуальнаяработка:выявлениеиндивидуальныхплавательныхспособностей.

ПКВАРТАЛ

ЦЕЛЬ:Проведениеучебно-тренировочногоэтапаобученияплаванию.Формированиенавыковплавания. Промежуточная диагностика.

ЗАДАЧИ:1.Формированиенавыковплавания.

Задачи	Средства
1. Развиватьположительноеотношениекводе, желаниензаниматьсяплаванием.	<p>И/упражнения:«Погладьводу»,«Поймайводу». Игры:«Хлопушки»,«Зайкасерыйумывается».</p>
2. Закреплятьнавыкпередвижениявводешагом различными способами; с изменением темпа и направления движений; с выполнением заданий; ви.п.«Крокодил».Учитьвыполнятьпрыжкинадвух ногах на месте и с продвижением, сохраняяравновесие.	<p>И/упражнения:«Черепашки»,«Раки», «Крокодилы»,«Каракатица»,«Лягушка»,«Переправа»,«Летающиерыбки». Игры:«Гроза»,«Поровненькойдорожке»,«Ножки»,«Аист»,«Большиемаленькие», «Кораблики», «Журавль».</p>
3. Закреплять навык опускания лица в воду всвободное пространство на задержке дыхания.Учитьпогружаться в водусголовой.	<p>И/упражнения:«Спрятались»,«Ктосмелый?». Игры:«Уточки собачка», «ПриключенияКолобка»,«Жучок-паучок»,«Упруда»,«Хоровод».</p>
5. Закреплятьнавыквыполненияпопеременны хударныхдвиженийногамиви.п.«Крокодил»:а)на месте,б) в движении.	<p>И/упражнения:«Фонтаны»,«Веселыекрокодилы»,«Заплывкрокодилов».</p>
5. Учить выполнять полный выдох в воду всвободноепространство,обильнопускаяпузыри .	<p>И/упражнения:«Водакипит»,«Укого Большепузырей?», «Быстро-медленно». Игры: «Родничок», «Жили у бабуси двавеселых гуся».</p>

2. Развивать физические качества: силу крупных мышечных групп, дыхательной мускулатуры; быстроту реакции; ловкость, ритмичность и координацию движений.
3. Воспитывать морально - волевые и нравственные качества: настойчивость, дисциплинированность, чувство ответственности, взаимопомощи.
- Закреплять санитарно - гигиенические навыки:
- 1) Умение последовательно вытираяться и аккуратно одеваться.
 - 2) Потребность в чистоте.
 - 3) Индивидуальная работа: развитие плавательных навыков детей.

ШКВАРТАЛ

ЦЕЛЬ: Закрепление плавательных навыков детей. Диагностика плавательной подготовленности детей.

ЗАДАЧИ: 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Совершенствовать навыки передвижения в воде сменой темпа и направления движения с выполнением заданий. Закреплять навыки передвижения в воде прыжками и. Учить выполнять прыжки с подныриванием и падением в воду.	И/упражнения: «Бегом замячом», «Большие и маленькие ножки», «Веселые едельфины», «Цирковые юлени». Игры: «Солнышко и дождик», «Рыбак-рыбачок», «Аист и лягушки»
2. Закреплять навыки погружения в воду на задержке дыхания.	И/упражнения: «Сядь надно», «Достань дно руками», «Пройди под мостом». Игры: «Лягушата», «Жучок-паучок», «У пруда», «Хоровод».
3. Упражняться в выполнении ритмичной работы ногами. «Крокодил» на месте и с продвижением. Ознакомиться с работой ног в скольжении на груди.	И/упражнения: «Фонтаны», «Веселые крокодилы», «Заплыв крокодилов», «Торпеда», «Кто быстрее?».
4. Отрабатывать технику полного выдоха в воде свободно в пространстве, обильное пускание пузырей.	И/упражнения: «Водяной пит», «У кого большие пузыри?», «Кто дальше?», «Быстро-медленно». Игры: «Родничок», «Жили у бабуси два веселых гуся».

2. Развивать физические качества: силу основных групп мышц, дыхательной мускулатуры; выносливость; ловкость координации движений; быстроту; равновесие.
3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: внимание, быстроту реакции, решительность, желание преодолевать трудности, помогать товарищам, желание научиться плавать.
4. Развивать санитарно-гигиенические навыки: аккуратность, чистоплотность, навыки самообслуживания.
5. Индивидуальная работа: коррекционная работа по формированию, развитию и совершенствованию плавательных навыков и способностей детей.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ
ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (4-5 ЛЕТ)**

І КВАРТАЛ

ЦЕЛЬ: Организация начального этапа обучения плаванию. Диагностика плавательных способностей детей.

ЗАДАЧИ: 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Преодоление водобоязни (умывание, обливание, обрызгивание), ознакомление со свойствами воды, движения руками в воде.	Игры-опыты с водой: «Буль-буль», «Поплавки», «Непролей». И/упражнения: «Умоемся», «Погладь воду». Игры: «Веселый дождик», «Цветочки», «Водичка, водичка...», свободные игры с игрушками и.
2. Учить передвигаться в воде шагом, преодолевая сопротивление воды при сохраняя равновесие с выполнением заданий; с изменением темпа и направления движения; начать вереньках; ви. п. «Крокодил».	И/упражнения: «Погуляем», «Соберии игрушки», «Водяные ежуки», «Крокодилы», «Цапли», «Уточки», «Внорку», «Кто быстрее?». Игры: «Топ-топ», «Собиратели кувшинок», «Рыбалка», «Большие и маленькие», «Гроза», «Кораблики», «Прогулка с солнышком».
3. Учить погружаться в воду до уровня подбородка, опускать в воду нос, лоб, лицо на задержке дыхания в ограниченное и свободное пространство.	И/упражнения: «Носутонул», «Размешай нос ом воду», «Кто смелый?». Игры: «Щука», «Поровненькой дорожке», «Смелые ребята», «Уточки исобачка».
4. Учить выполнять попеременные ударные движения ногами, сидя над небассейном.	И/упражнения: «Фонтаны».
5. Ознакомить с техникой выдоха; учить выполнять выдох на воду в ограниченное и свободное пространство; на игрушку в ограниченном пространстве с продвижением; на границе воды и воздуха; в воду в ограниченное пространство.	И/упражнения: «Сделай ямку», «Остуди чай», «Резвый шарик», «Чья игрушка впереди?», «Чайки пить», «Кашаки пить». Игры: «Пузырь», «Буря в море».

2. Развивать физические качества: ловкость, координацию движений, равновесие, умение ориентироваться в водной среде.
3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: смелость, решительность, чувство взаимопомощи, организованность, внимание, умение действовать по указанию педагога.
4. Прививать санитарно-гигиенические навыки:
- 1) Аккуратно складывать одежду в шкафчик.
 - 2) Приниматься душ перед занятием, используя мыло.
 - 3) На сухо последовательно вытираясь полотенцем.

- 4) Индивидуальная работа: выявление индивидуальных плавательных способностей.
 5) Начальная диагностика плавательных навыков и способностей детей.

ПКВАРТАЛ

ЦЕЛЬ: Проведение учебно-тренировочного этапа обучения плаванию. Формирование навыков плавания. Промежуточная диагностика.

ЗАДАЧИ: 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Развивать положительное отношение к воде, желание заниматься плаванием.	И/упражнения: «Погладь воду», «Поймай вodu». Игры: «Хлопушки», «Зайка серый умывает ся».
2. Закреплять навык передвижения в воде с гоморазличными способами; с изменением темпа и направления движений; с выполнением заданий; ви.п. «Крокодил». Учить выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, сохраняя равновесие.	И/упражнения: «Черепашки», «Раки», «Крокодилы», «Каракатица», «Лягушки», «Переправа», «Летающие рыбки». Игры: «Гроза», «Поровненькой дорожке», «Ножки», «Аист», «Большие малянки», «Кораблики», «Журавль».
3. Закреплять навык опускания лица в воду в свободное пространство на задержке дыхания. Учить погружаться в воду с головой.	И/упражнения: «Спрятались», «Кто смелый?». Игры: «Уточки-собачка», «Приключения Колобка», «Жучок-паучок», «Упруда», «Хоровод».
4. Учить выполнять переход в лежание: а) на груди из п. «Крокодил»; б) на спине из п. «Крокодил перевернулся».	И/упражнения: «Полежим», «Крокодилы отдыхают», «Звезда», «Мостик», «Бревнышко». Игры: «Крокодилы на охоте», «Морские жители».
5. Ознакомить с техникой скольжения на груди.	И/упражнения: «Осьминожки», «Стрела», «Кто дальше?». Игры: «Морские стрелочки».
6. Закреплять навык выполнения попеременных ударных движений ногами ви.п. «Крокодил»: а) на месте, б) в движении.	И/упражнения: «Фонтаны», «Веселые крокодилы», «Заплыв крокодилов».
7. Учить выполнять полный выдох в воду в свободное пространство, обильнопуская пузыри.	И/упражнения: «Водяной пит», «У кого большепузырь?», «Быстро-медленно». Игры: «Родничок», «Жили у бабуси два веселых гуся».

2. Развивать физические качества: силу крупных мышечных групп, дыхательной мускулатуры; быстроту реакции; ловкость, ритмичность и координацию движений.
3. Воспитывать морально-волевые и нравственные качества: настойчивость, дисциплинированность, чувство ответственности, взаимопомощи.
4. Закреплять санитарно-гигиенические навыки:
- 1) Умение последовательно вытираясь и аккуратно одеваться.
 - 2) Потребность в чистоте.
 - 3) Индивидуальная работа: развитие плавательных навыков детей.

4) Промежуточная диагностика плавательной подготовленности детей.

ШКВАРТАЛ

ЦЕЛЬ:Закрепление плавательных навыков детей. Диагностика плавательной подготовленности детей.

ЗАДАЧИ:1.Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Совершенствовать навык передвижения в воде сменой темпа и направления движения с выполнением заданий. Закреплять навык передвижения в воде прыжками. Учить выполнять прыжки с подныриванием с падением в воду.	И/упражнения:«Бегом замячом», «Больши и маленькие ножки», «Веселые ельфы», «Цирковые туалеты». Игры: «Солнышко и дождик», «Рыбак-рыбачок», «Аисты лягушки»,
2. Закреплять навык погружения в воду на задержке дыхания.	И/упражнения: «Сядь надно», «Достань дно руками», «Пройди под мостом». Игры: «Лягушата», «Жучок-паучок», «Упруда», «Хоровод».
6. Закреплять навык пассивного лежания на воде на груди на спине.	И/упражнения: «Мостик», «Бревнышко», «Полежим», «Звезда». Игры: «Смельчаки».
4. Учить скольжение на груди с опорой на борта. Ознакомить с техникой скольжения на спине.	И/упражнения: «Буксир», «Стрела» с опорой на борта, «Кто дальше?», «Через обруч», «Доставка груза»,
5. Упражнять в выполнении ритмичной работы ногами. п. «Крокодил» на месте и с продвижением. Ознакомить с работой ног в скольжении на груди.	И/упражнения: «Фонтаны», «Веселые крокодилы», «Заплыв крокодилов», «Торпеда», «Кто быстрее?».
6. Отрабатывать технику полного выдоха в воде, свободное пространство, обильное пускание пузырей.	И/упражнения: «Водакипит», «У кого большая пузырь?», «Кто дальше?», «Быстро-медленно». Игры: «Родничок», «Жили у бабуси два веселых гуся».

2. Развивать физические качества: силу основных групп мышц, дыхательной мускулатуры; выносливость; ловкость, координацию движений; быстроту; равновесие.
3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: внимание, быстроту реакции, решительность, желание преодолевать трудности, помогать товарищам, желание научиться плавать.
4. Развивать санитарно-гигиенические навыки: аккуратность, чистоплотность, навыки самообслуживания.
5. Индивидуальная работа: коррекционная работа по формированию, развитию и совершенствованию плавательных навыков и способностей детей.
6. Контрольная диагностика плавательной подготовленности детей.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ
ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5-6 ЛЕТ)**

І КВАРТАЛ

ЦЕЛЬ: Организация начального этапа обучения плаванию. Диагностика плавательных способностей детей.

ЗАДАЧИ: 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Адаптация к водной среде, развитие умения взаимодействовать с водной средой.	Игры - опыты с водой: «Буль-буль», «Поплавки», «Непролей». И/упражнения: «Умоемся», «Водичка, водичка...», «Волны на море», «Дровосек в воде».
2. Учить свободно, передвигаться в воде на различной глубине, преодолевая сопротивление воды шагом, бегом, прыжками, ви.п. «Крокодил».	И/упражнения: «Цапли», «Гуси», «Ледоход», «Гигантские шаги», «Морские змеи», «Карусели», «Крокодилы». П/игры: «Парусники в море», «Рыбак», «Пароход»,
3. Учить погружению в воду с головой с открытыми глазами, держась за опору и без нее.	И/упражнения: «Смотри внимательно», «Воротики», «Подводный телеграф». П/игры: «Жучок-паучок», «Смелые ребята», «Оса».
4. Учить лежанию на воде на груди и на спине.	И/упражнения: «Полежим», «Звезда», «Коробочка», «Мостик», «Каракатица», «Бревнышко».
5. Ознакомить с техникой скольжения на груди на задержке дыхания.	И/упражнения: «Тюлени», «Цирковые тюлени», «Осьминожки», «Стрела», «Буксир».
6. Учить попеременной работе ног кролем на суще; в воде, сидя на дне бассейна, ви.п. «Крокодил» на месте и с продвижением по дну бассейна в свободном направлении.	И/упражнения: «Поплыли», «Фонтаны», «Крокодилы на охоте».
7. Ознакомить с техникой выполнения попеременных гребковых движений рук на суще.	И/упражнения: «Мельница».
8. Учить ритмичному вдоху- выдоху в воде, обильнопуская пузыри, сериями 2-3 раза подряд.	И/упражнения: «У кого большепузырь?», «Морской колобок», «Родничок», «Быстро-медленно».

2. Развивать физические качества: ловкость, координацию, чувство равновесия.
3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: внимание, организованность, дисциплинированность, умение слушать педагога и действовать по его указанию.
4. Прививать санитарно-гигиенические навыки: аккуратность, осознанное отношение к проведению гигиенических мероприятий.
5. Индивидуальная работа: выявление индивидуальных плавательных способностей детей.
6. Начальная диагностика плавательной подготовленности детей.

ЦЕЛЬ: Организация учебно-тренировочного этапа в обучении детей плаванию. Отработка элементов плавания. Промежуточная диагностика.

ЗАДАЧИ: 1. Формирование навыков плавания:

Задачи	Средства
1. Дальнейшая адаптация к водной среде, развитие умения владеть своим телом в водной среде, взаимодействовать с ней.	И/упражнения: «Морской бой», «Водичка, водичка...», «Футбол в воде». Игры: «Мореволнуется».
2. Развивать навыка свободного передвижения в воде в разных направлениях различными способами с выполнением заданий, с работой рук.	И/упражнения: «Переправа», «Раки», «Крабы», «Лошадки», «Морские коньки», «Летающие рыбки». П/игры: «Рыбаки в сеть», «Водяной», «Русалочка».
3. Закреплять навык погружения в воду с открытыми глазами без опоры. Поиск и сбор игрушек с дна бассейна.	И/упражнения: «Поезд в тоннель», «Посчитай пальцы». П/игры: «Сом», «Охотники на утку», «Водолазы».
7. Закреплять навык лежания на воде на спине с задержкой дыхания и с выдохом в воду.	И/упражнения: «Звезда», «Медуза», «Кто дольше пролежит?», «Поплавок», «Бревнышко».
8. Упражняться в скольжении на груди с выполнением заданий с задержкой дыхания и выдохом в воду. Учиться скольжению на спине.	И/упражнения: «Стрела», «Кто дольше прокатится?», «Мина», «Дельфины на охоте», «Подводные лодки», «Винт». Игра: «Ручеек», «Буксир».
6. Упражняться в ритмичной работе ног кролем: лежа на воде, держась руками за поручень; в скольжении на груди с опорой и без нее.	И/упражнения: «Фонтаны», «Кто дольше?», «Доставка груза», «Моторные лодочки».
7. Закреплять технику выполнения гребковых движений руками на сущем, в воде с продвижением.	И/упражнения: «Мельница», «Переправа», «Лодочка».
8. Закреплять навык выполнения выдоха-выдоха в воде с серией 4-5 раз подряд.	И/упражнения: «У кого больше пузырей?», «Ваньки-Встаньки», «Быстро-медленно».
2. Развивать физические качества: силу мышц рук, ног; быстроту, ритмичность движений.	
3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство взаимопомощи, бережного отношения друг к другу.	
4. Продолжать формировать санитарно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания.	
5. Индивидуальная работа: развитие плавательных навыков детей.	
6. Промежуточная диагностика плавательных навыков детей.	

ШКВАРТАЛ

ЦЕЛЬ: Отработка элементов техники плавания. Проведение контрольной диагностики плавательной подготовленности детей.

ЗАДАЧИ: 1. Формирование навыков плавания;

Задачи	Средства
1. Совершенствовать навык свободного передвижения в воде с выполнением заданий на различной глубине, различными способами.	И/упражнения: «Дельфины на прогулке», «Путешествие по дну моря». Игры: «Говорящая рыбка», «Караси карпы».
2. Совершенствовать навык погружения в воду головой с открытыми глазами, с выполнением различных заданий.	И/упражнения: «Смотрю внимательно». Игры: «Сомбреро», «Достань клад», «Передай мяч», «Водный лабиринт».
3. Совершенствовать навык всплывания и пассивного лежания на воде на груди и на спине с выдохом в воду.	И/упражнения: «Звезды на груди и на спине», «Поплавок». Игры: «Лотос», «Пятнашки с поплавком».
4. Закреплять навык скольжения на груди и на спине на спине с выдохом в воду, с различными положениями рук, с открытыми глазами.	Упражнения: «Стрела», «Подводные лодки», «Винт», «Буксир». Игры: «Водяная лилия».
5. Совершенствовать навык ритмичной работы ног: лежать на воде, руки на поручне: в скольжении на груди с опорой и без нее, с задержкой дыхания и выдохом в воду. Учить выполнять попеременные движения ногами и скольжение на спине с опорой и без нее.	Упражнения: «Торпеда», «Моторные лодочки», «Морские путешественники». Игры: «Спасение груза», «Гонки катеров», «Колокольчики».
6. Совершенствовать технику выполнения гребковых движений руками с ориентацией ладони в воде: в передвижении, стоя в наклоне, лицо в воде на задержке дыхания, с выдохом в воду: в скольжении на груди, одна рука на опоре.	Упражнения: «Мельница», «Байдарки», «Водяная мельница».
7. Закреплять навык выполнения вдоха-выдоха в воде с серией 6-8 раз подряд.	И/упражнения: «Паровая машина», «Родничок».

2. Развивать физические качества: силу основных мышечных групп, дыхательной мускулатуры, ловкость.
3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: выдержку, желание добиваться поставленной цели, осознанное отношение к занятиям.
4. Закреплять санитарно - гигиенические навыки.
5. Индивидуальная работа: коррекционная работа по формированию, развитию и совершенствованию плавательных навыков и способностей детей.
6. Контрольная диагностика плавательной подготовленности детей.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ПООБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ
ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (6-7 ЛЕТ)**

І КВАРТАЛ

ЦЕЛЬ: Организация подготовительного этапа обучения детей плаванию. Диагностика плавательной подготовленности детей.

ЗАДАЧИ: 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Адаптация к водной среде. Закрепление навыка передвижения в воде различными способами: шагом, бегом, прыжками с выполнением заданий.	И/упражнения: «Гигантские шаги», «Гусиный шаг», «Лошадки», «Футболисты». Игры: «Карусель», «Утка и селезень», «Журавль».
2. Закреплять навык погружения в воду с головой с рассматриванием и поиском предметов над небассейном.	И/упражнения: «Смотривнимательно», «Смелые ребята». Игры: «Смешные рожицы», «Найди клад», «Водолазы».
3. Освоение навыка кавсплывания и пассивного дыхания на воде с задержкой дыхания и выдохом в воду: на груди, на спине.	И/упражнения: «Коробочка», «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Игры: «Зеркальце», «Лотос», «Пятнашки с поплавком»
4. Закрепление навыка скольжения на спине толчком от бортика: на задержке дыхания, с выдохом в воду, с различными положениями рук.	И/упражнения: «Стрелка», «Буксир», «Цирковые тюлевые», «Винт», «Подводные лодки». Игры: «Ручеек», «Водяная лилия».
5. Отрабатывать координационный навык при работе ног на груди с опорой и без нее: с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с различными положениями рук.	И/упражнения: «Торпеда», «Гонки катеров», «Моторные лодки». Игры: «Доставка груза», «Колокольчики».
6. Формировать координационный навык при работе рук с ориентацией ладони: на сушу; стоя на клоне, лицо в воде, с задержкой дыхания и выдохом в воду.	И/упражнения: «Мельница», «Водяная мельница». Игры: «Гусеница».
7. Учить сочетать работу ног с гребковыми движениями рук в скольжении на груди с опорой.	И/упражнения: «Спасатели», «Катамаран».
8. Учить сочетать гребковые движения пр. рук и спортом головы вправо, стоя на клоне (суша).	И/упражнения: «Водяная мельница», «Посмотри»
9. Формировать представление о плавании способом крольцом в полной координации на груди и спине.	Подводящие упражнения на суше.
10. Отрабатывать технику полного выдоха в воду, погружаясь с головой. Учить выполнять выдох в воде с серией из 3-4 раз подряд с поворотом головы.	И/упражнения: «Насос». Игры: «Дышим вместе», «Ваньки-встаньки», «Паровая машина»

2. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы основных мышечных групп.
3. Развитие нравственных и морально-волевых качеств: осознанное отношение к выполнению правил безопасности, внимание, уверенность в своих силах, чувство взаимопомощи.
4. Закреплять санитарно-гигиенические навыки: чистоплотность, аккуратность.
5. Индивидуальная работа: выявление индивидуальных способностей детей.
6. Начальная диагностика плавательной подготовленности детей.

ПКВАРТАЛ

ЦЕЛЬ: Организация учебно-тренировочного этапа. Изучение элементов техники плавания в полной координации. Промежуточная диагностика.

ЗАДАЧИ: 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Совершенствовать навык передвижения в воде различными способами с выполнением заданий.	И/упражнения: «Краб», «Рак», «Ледокол», «Морские коньки». Игры: «Летающие рыбки», «Свободное место», «Хлопушки», «Пескарь», «Путешествие под нуморя», «Утки и ерши»
2. Совершенствовать навык погружения в воду с головой с разрыванием и поиском игрушек над небассейном.	И/упражнения: «Смотривательно», «Смешные рожицы». Игры: «Водолазы», «Собиратели жемчуга», «Брод».
3. Совершенствовать навык скольжения на груди и на спине в соревновательном режиме.	И/упражнения: «Стрела», «Кто дальше просколовит», «Бревна» Игры: «Мина», «Винт», «Цирковые тюлени», «Дельфины на охоте».
4. Совершенствовать навык работы ног в скольжении на груди и на спине: лицом в воду, выдох в воду, лицом над водой. Формировать координационный навык работы ног в скольжении на спине в различных положениях рук.	И/упражнения: «Торпеда», «Моторные лодочки». Игры: «Доставка груза», «Акулы-дельфины», «Морские путешественники», «Гонки катеров», «Колокольчики»
5. Закреплять навык выполнения гр. движений руками, стоя на клоне и не соединяя: с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Формировать навык при работе рук в скольжении на груди (сколобашкой).	И/упражнения: «Гусеница», «Водяная мельница», «Пингвины», «Ручные катера»
6. Учить сочетать движения рук и ног в скольжении на груди и на спине с использованием лопаточек и ласт: на задержке дыхания, с выдохом в воду.	Подводящие упражнения.
7. Закреплять умение сочетать выдох в воду с поворотом головы с гр. движениями рук: стоя в наклоне; в скольжении, левая рука опора (сколобашка).	И/упражнения: «Посмотри», «Мы плаваем».

кой).	
8. Закреплять представление о плавании способом кроль на груди и на спине в полной координации: на сухе, самостоятельно.	Подводящеупражнения.
9. Отрабатывать технику выдох на воду сериями 6-7 раз подряд с поворотом головы.	Подводящеупражнения.

2. Развитие физических качеств: выносливости, ловкости, силы основных мышечных групп, координацию движений.

3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: бережное отношение друг к другу, умение слушать педагога, настойчивость, волю.

4. Развивать санитарно-гигиенические навыки, потребность в чистоте.

5. Индивидуальная работа: формирование и закрепление плавательных навыков детей.

6. Промежуточная диагностика плавательной подготовленности детей.

ШКВАРТАЛ

ЦЕЛЬ: Организация плаванию способом кроль в полной координации на груди и на спине. Отработка элементов техники. Контрольная диагностика плавательной подготовленности детей.

ЗАДАЧИ: 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Повторить поиск с бортиком груши содна бассейна, погружаясь в воду с открытыми глазами.	Игры: «Водолазы», «Собиратели жемчуга», «Найди клад».
2. Повторить всплытие и пассивное лежание на груди и спине.	И/упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Игры: «Пятнашки сплавком», «Зеркальце»
3. Повторить скольжение на груди и на спине с активным выдохом в воду, с выполнением различных заданий, в скользновательном режиме.	И/упражнения: «Кто дальше скользит», «Стрела», «Подводные лодки». Игры: «Охотники на акул».
4. Совершенствовать координационный навык при работе ног в скольжении на груди и на спине без опоры в сочетании с выдохом в воду властах.	И/упражнения: «Торпеда», «Моторные лодочки» Игры: «Акулы и дельфины», «Морские путешественники», «Колокольчики»
5. Совершенствовать навыки выполнения яр. движений руками в скольжении на груди и на спине: с задержкой дыхания, с выдохом в воду.	И/упражнения: «Водяная мельница», «Ручные катера», подводящеупражнения.
6. Закреплять координационный навык при работе руками в скольжении на груди и на спине с задержкой дыхания, с выдохом в воду.	И/упражнения: «Пловцы-молодцы», «Кто быстрее?» Подводящеупражнения

7. Отрабатывать технику выдоха воду спиртом головы в сочетании с гр. движениями рук: стоя в наклоне, вскользь же сработой ног, л. рука на опоре.	И/упражнения: «Водяная мельница», «Посмотри». Подводящие упражнения
8. Упражняться в плавании способом крольца на груди и на спине в полной координации: с использованием жилетов, ласт, лопаточек; без поддерживающих средств.	Имитационные подводящие упражнения.
9. Совершенствовать навык полного выдоха воду сериями 9-10 раз подряд спиртом головы.	Подводящие упражнения.

2. Развитие физических качеств: силу мышц дыхательной мускулатуры, выносливость, быстроту, ловкость.
3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: ответственность, силу воли, настойчивость, желание вести здоровый образ жизни, приобщаться к спорту.
4. Совершенствовать санитарно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания.
5. Индивидуальная работа: формирование и развитие плавательных навыков детей.
6. Контрольная диагностика плавательной подготовленности детей.

3.2. Методическое обеспечение программы

Перечень оборудования, необходимого для занятий:

1. Плавающие игрушки: кораблики, уточки.
2. Надувные игрушки.
3. Ведра, лейки, чашки.
4. Поддерживающие средства: нарукавники, круги, плавательные доски, нудлы, калабашки.
5. Ласты.
6. Тонущие игрушки: камешки, рыбки, морские коньки.
7. Обручи.
8. Мячи.
9. Волейбольная сетка.
10. Баскетбольная сетка.

3.3 Финансовые условия реализации программы

Реализация программы осуществляется на средства ДО.

Кадровые условия реализации программы.

Качественный уровень реализации программы зависит от профессиональной подготовленности педагога. Только наличие у них соответствующего образования, опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

3.5. Перечень нормативных информативно – методических документов

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13.
4. Постановление правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 "Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг".

3.6. Используемая литература

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В., Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.- СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
2. ЛебедеваЕ.,РусаковаЕ.,Воспитание правильной осанкиу детей дошкольного возраста, - М.: Просвещение, 1970.
3. Афанасьев В.З., Игры в обучении плаванию.- М.:ЩО - ЛИФК, 1983.
4. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н., Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое общество России, 2006.
5. Маханева М. Д., Баранова Г. В., Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦСфера,2009.
6. Воронова Е. К., Программа обучения детей плаванию в детском саду. -СПб.:«ДЕТСТВО ПРЕСС»,2010.
7. Рыбак М. В., Занятия в бассейне с дошкольниками. -М.: ТЦ Сфера,2012.
8. Сидорова И.В., Как научить ребенка плавать: практическое пособие. - М.: Айрис -пресс, 2011.
9. Яблонская С.В., Циклис С.А., Физкультура и плавание в детском саду.- М.: ТЦСфера, 2008.
10. Соколова Н.Г., Плавание и здоровье малыша. -Ростовна Дону:Феникс,2007.
11. Лопухин В.Я., Адаптация человека к водной среде при обучении плаванию. - М

