



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №47  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята  
Решением педагогического совета  
Протокол №1  
От 29.08.2024 года  
От 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ  
\_\_\_\_\_ Лохова Н.С.  
Приказ №53

**Срок реализации: октябрь 2024 –май 2025**  
**Автор составитель: тренер по плаванию**  
**Климова Е.И.**

Санкт-Петербург

2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели, задачи и принципы реализации программы.....	4
1.3 Физиологическая характеристика развития детей дошкольного возраста.....	7
1.4 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	8
1.5 Планируемые результаты освоения Программы.....	11
<b>2. Содержательный раздел .....</b>	<b>15</b>
2.1 Учебный план.....	15
2.2 Структура построения и содержание занятий.....	16
2.3 Диагностика уровня развития ребенка в плавании.....	20
<b>3. Организационный раздел .....</b>	<b>23</b>
3.1 Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию.....	23
3.2 Организация развивающей предметно – пространственной среды...25	
3.3 Материально-техническое обеспечение программы.....	27
3.4 Программно-методическое обеспечение.....	28
<b>4. Список литературы.....</b>	<b>30</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	<b>31</b>

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны.

Общеобразовательная рабочая программа «Обучение плаванию в детском саду» разработана согласно требованиям следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - Федеральная программа) разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).
- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.).
- СанПин 2.4.20 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 18.12.2020, а также Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р.).

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура. Дополнительно к организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре включается ООД по плаванию, которая, способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в климатогеографических условиях города Санкт-Петербург, имеет свои региональные особенности. Город с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природноклиматические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно-климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на организм. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, в г. Санкт-Петербург наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня. Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

Общеобразовательная рабочая программа дошкольного образования «Обучение плаванию в детском саду» разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей с учетом «Рабочей программы

воспитания Детский сад № 47 на 2024-2025 учебный год», и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и программы Т.И Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

Программа по обучению плаванию предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Организованная образовательная деятельность проводится с 1 сентября по 31 мая. Срок реализации программы - один учебный год обучения.

## **1.2 Цели, задачи и принципы реализации программы**

**Цель:** разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовнонравственных ценностей российского народа, исторических и национальнокультурных традиций, обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России<sup>2</sup>.

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные задачи:*

- Укреплять здоровье обучаемых.
- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Повышать работоспособность организма, приобщать детей к здоровому образу жизни.

#### *Образовательные задачи:*

- Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.
- Развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости).
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм.

- Развитие внимания, мышления, памяти. *Воспитательные задачи:*
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Данная Программа входит в вариативную часть, формируемую образовательным учреждением. Она предусмотрена для воспитанников средних, старших и подготовительных групп.

### **Принципы обучения:**

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. *Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. *Активность.* Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
4. *Наглядность.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.

5. *Последовательность и постепенность.* Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития). При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним следует приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале детей знакомят с местом занятий, показывают способы плавания и рассказывают о них.
6. *Индивидуальность подхода* – построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.
7. *Инициативность.* Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
8. *Амплификация.* Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития.
9. *Социальность.* Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

### **1.3 Физиологическая характеристика развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь.

#### ***Характеристика особенностей развития детей***

Организованная деятельность физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации.

Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг. (в 3-4 года) до 32-34 кг. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дцз воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге-еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

#### **1.4 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к ООД плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

##### ***Формы организации детей:***

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

##### ***Рекомендуются такие формы ООД:***

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

##### ***Методы обучения плаванию:***

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

### ***Средства обучения плаванию.***

#### *1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений; - элементы «сухого плавания».

#### *2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнения на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды; - скольжение по поверхности воды.

#### *3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания; - плавание в координации движений.

#### *4. Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
  - прыжки на месте и с продвижением;
- #### *5. Игры и игровые упражнения способствующие:*
- развитию умения передвигаться в воде;
  - овладению навыком погружения и открывания глаз;
  - овладению выдохам в воду;
  - развитию умения всплывать;
  - овладению лежанием;
  - овладению скольжением; - развитию физического качества.

### ***Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста***

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным

движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой; • изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

**Таблица 1. Характеристика основных навыков плавания.**

Навык	Характеристика
	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Нырание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Лежание	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Скольжение	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.
Контролируемое дыхание	

**Таблица 2. Закономерность поэтапного формирования навыков плавания.**

Результат (задачи)	Возраст детей	
--------------------	---------------	--

I этап		
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в воде (безбоязненное и уверенное передвижение по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Младшая группа	
II этап		
Приобретение детьми умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средняя и старшая группа	
III этап		
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Подготовительная группа	
IV этап		
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Подготовительная группа	

При последовательном решении задач и с использованием различных вышеперечисленных средств у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

## 1.5 Планируемые результаты освоения Программы II

### **младшая группа.**

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

К концу учебного года дети должны уметь:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде способом ходьба;
- лежать в воде на груди и спине у неподвижной опоры;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания; **Средняя группа.**

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

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;

- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска); **Старшая группа.**

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

К концу учебного года дети должны уметь:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок 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;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка».

#### **Подготовительная к школе группа.**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа

жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу учебного года дети должны уметь:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственноволевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; • ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; • ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде; • скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Учебный план

Программа рассчитана на один год обучения и рекомендуется для занятий детей с 3 до 7 лет.

Рабочая программа предлагает проведение занятий 1 раз в неделю. Исходя из календарного года (с 1 октября по 31 мая).

**Таблица 3. Продолжительность и количество занятий.**

Возрастная группа	Количество ООД			Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	4	36	20мин	80 мин./ 1 часа 20мин	720мин./ 12 часов
Старшая	1	4	36	25мин	100 мин./ 1 час 40мин	900 мин/ 15 часов
Подготовительная к школе	1	4	36	30мин	120 мин/ 2 часа	1080 мин/ 18 часов

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе 15 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

**Таблица 4. Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах.**

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Младшая и средняя	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	20-25 мин	
Старшая	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	40 мин	до 1 часа

## 2.2 Структура построения и содержание занятий

Урок является основной формой организации занятий по плаванию и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Первая часть урока проводится на суше и в воде, вторая - только в воде и третья - в воде и на суше.

Подготовительная часть урока посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания урока, краткой теоретической беседе по теме урока, показу и объяснению нового материала, выполнению общеразвивающих, имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде.

В основной части урока изучается новый программный материал или совершенствуются приобретенные навыки.

Заключительная часть урока предусматривает снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она содержит повторение пройденного материала, самостоятельное плавание, организованный выход из воды, построение и проверку присутствующих, подведение итогов урока, организованный уход.

### ***Подготовительная часть:***

**Темы для теоретической образовательной деятельности, используемые в теоретической части занятия:**

## **Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.**

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

## **Тема №2 Краткий обзор развития плавания.**

История зарождения плавания.

## **Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма.**

**Влияние плавания на организм занимающихся.**

Части тела и внутренние органы человека.

## **Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.**

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

## **Тема №5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)**

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин».

## **Тема №6 Оборудование и инвентарь.**

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

## ***Непосредственно образовательная деятельность (практика):***

### **1.Общая физическая подготовка на суше. Разминка.**

Правильная разминка необходима для:

- разогрева мышц, повышения гибкости суставов и эластичности связок. Это позволяет улучшить чувство воды, общую координацию, с легкостью варьировать скорость плавания;
- подготовки сердечно-сосудистой системы. Интенсивное кровообращение и повышение ударов сердца дает возможность максимально включиться в работу еще на старте;
- избежания травм – уменьшается риск надрыва мышц и растяжения связок;
- психологической подготовки – позволяет сосредоточиться на предстоящей тренировке или соревновании, повторить пройденные элементы и настроиться на результат;

- Снятие гипертонуса основных групп мышц. **Основные упражнения сухой разминки:**

1. Ходьба, перерастающая в бег. Прыжки на носках на бортике.  
Длительность – около двух минут. Помогает разогреть тело, подготовив его к дальнейшим нагрузкам.
2. Проработка шеи – повороты головой в разные стороны. Таким образом, шейные позвонки становятся на свое место.
3. Запястья – прокручивание кистей в одну, а затем в обратную сторону.
4. Руки – вращение рук в локтевых суставах.
5. Плечи – махи руками вперед и назад. Позволяет снять скованность и напряжение.
6. Спина – повышение гибкости за счет наклонов в стороны и вращение.
7. Тазобедренный отдел – вращение тазом.
8. Ноги – вращение коленей, приседание.
9. Область голеностопа – вращение ногой в области голеностопного сустава, опираясь носком на пол либо удерживая в воздухе.
10. Выполняются упражнения имитирующие приемы плавания и тренировку дыхания («Звездочка», «Стрелочка», «Поплавок», «Медуза»).

## **2. Основная часть:**

- Организованный выход в воду (индивидуальный). Поточный вход в воду, умывание в воде бассейна, плескание, движение руками в воде, игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

Цель: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.

- Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.

Цель: Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

- Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду ( без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой. Техника: стоя в положении наклона вперед, набрать в ладони воду и опустить в нее лицо; наклониться вперед и спокойно опускать лицо в воду; погрузиться в воду до уровня шеи, подбородка, глаз и с головой; опустить лицо в воду и

открыть глаза; погрузиться в воду с головой и открыть глаза; многократно выполнить погружения в воду с головой.

Цель: Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

- Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой. Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.

Цель: Обучение выдоху в воду. • Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине. Техника: Сделать глубокий вдох, присесть и погрузиться в воду с головой, затем руки и ноги развести в стороны и выпрямиться, расслабиться и в таком положении всплыть на поверхность спиной вверх; подняв руки вверх, сделать глубокий вдох и резко наклониться вперед -вниз, опустить голову в воду, руками коснуться дна и в таком положении.

Цель: Обучение лежать на воде 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 стенок 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, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине. Техника: выполнить скольжение на груди, руки впереди, голова между руками, дыхание задержано; выполнить скольжение на груди, правая (левая) рука впереди, другая прижата к туловищу; то же, но руки прижаты к туловищу; выполнить указанные скольжения на спине и на боку.

Цель: Обучение скольжению в воде на груди и спине.

- Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

Цель: Обучение координационным возможностям в воде.

- Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях 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, упражнения

имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Игры в воде с использованием изученных способов плавания.

Цель: Обучение облегченным способам плавания.

Все это:

- Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; - упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног;
- упражнения для освоения техники дыхания;
- упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.

Также в основную часть занятия включаются игры.

#### **Упражнения и игры для детей младшей и средней группы:**

«Угадай Цвет под водой», «Лейка», «Насос», «Водолаз», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелочка», «Поплавок», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка». **Упражнения и игры для детей старшей группы:**

«Угадай цвет под водой», «Лейка», «Акула плышет», «Звездочка», «Стрелочка», «Медуза», «Поплавок», «Торпеда», «Тюленчик».

Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Караси и карпы», «Караси и щука», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

#### **Упражнения и игры детей подготовительной к школе группы:**

Скольжение с различным положением рук, «Акула плышет», «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Водолазы», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Закрепление упражнений индивидуально с каждым ребенком «Звездочка», «Стрелочка», «Поплавок», «Медуза». Плавание под водой перед выходом из бассейна.

### **3. Заключительная часть:**

«Свободное» (самостоятельное) плавание (5 минут).

Организованный выход из воды, построение и проверка присутствующих, подведение итогов урока, организованный уход.

*Перспективное планирование на каждый год обучения для каждого возраста представлено в Приложении 1.*

## **2.3 Диагностика уровня развития ребенка в плавании**

**Таблица 5. Контрольное тестирование детей младшего возраста.**

<b>Навык</b>	<b>Контрольное упражнение плавания</b>
Нырание	Погружение головы в воду.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде подпрыгиваний с погружением в воду.	Пешком, легким бегом, при помощи прыжков и воде
	Скольжение с плавательной доской с работой ног на груди /спине.
Выдох в воду	Вдох над водой через рот и выдох воздуха в воду через нос.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
Лежание Лежать	на воде вытянувшись в положении на груди с неподвижной опорой (у бортика).

**Таблица 6. Контрольное тестирование детей среднего и старшего возраста.**

<b>Навык плавания</b>	<b>Контрольное упражнение</b>
Нырание	Игра «Какой цвет под водой». Цель: правильно сделать вдох, нырнуть, открыть глаза под водой, увидеть цвет игрушки.
	Упражнение на задержку дыхания «Акула плывет».

	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Скольжение на груди с опорой на плавательную доску.
	Скольжение на спине с опорой на плавательную доску.
	Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди/спине чередуя работу рук (левая или правая).
	Выполнение серии вдохов над водой через нос и выдохов в воду через рот.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди/в положении ноги-руки врозь (упражнение «Стрелочка»/«Звездочка»).
	Прижав обе ноги и голову к груди (положение группировки), ребенок всплывает на поверхность воды округлой спиной вверх (упражнение «Поплавок»). После глубокого вдоха, группировки ног и головы, находясь в положении округлой спиной вверх, выпрямляем руки и ноги в расслабленном состоянии. Голова находится в воде и опущена вниз, руки и ноги как щупальца медузы – расслаблены. Ребенок задерживается в таком положении столько времени, сколько сможет (упражнение «Медуза»).

**Таблица 7. Контрольное тестирование детей подготовительной к школе группы.**

<b>Навык плавания</b>	<b>Контрольное упражнение</b>
Ныряние	Игра «Какой цвет под водой». Цель: правильно сделать вдох, нырнуть, открыть глаза под водой, увидеть цвет игрушки.
	Упражнение на задержку дыхания «Акула плывет».
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Скольжение с приспособлением «колобашка» без работы ног на спине/груди.
	Продвижение с приспособлением «колобашка» с работой ног на груди/спине чередуя работу рук (левая или правая).

	Скольжение/продвижение без приспособлений на спине. Обучение плаванию в технике кроль на спине, затем кроль на груди.
Выдох в воду	Ритмичный вдох через нос – выдох в воду через рот в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди/в положении ноги-руки врозь (упражнение «Стрелочка»/«Звездочка»).
	Прижав обе ноги и голову к груди (положение группировки), ребенок всплывает на поверхность воды округлой спиной вверх (упражнение «Поплавок»). После глубокого вдоха, группировки ног и головы, находясь в положении округлой спиной вверх, выпрямляем руки и ноги в расслабленном состоянии. Голова находится в воде и опущена вниз, руки и ноги как щупальца медузы – расслаблены. Ребенок задерживается в таком положении столько времени, сколько сможет (упражнение «Медуза»).

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1 Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании ООД в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий ООД по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Организованная

образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

ООД по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении ООД по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности, готовят подгруппы к ним, знакомят детей с

правилами поведения в бассейне, непосредственно вовремя ООД, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от ООД, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед ООД по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к ООД. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

**Таблица 8. Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе.**

Возрастная группа	Температура бассейна (°C)	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина (м)
Средняя	+ 30... +32°C	+26... +30°C	0,7-0,8	
Старшая	+ 30... +32°C	+26... +30°C	0,8	
Подготовительная	+ 29... +32°C	+26... +30°C	0,8 к школе	

### **Обеспечение безопасности ООД 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.

- ООД 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 ООД по плаванию с группами, превышающими 7-10 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время ООД внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить ООД раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинением 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.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности 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 педагога;
- 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 педагога.
  - внимательно слушать объяснение техники прыжка педагогом.
- Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении ООД.

### **3.2 Организация развивающей предметно – пространственной среды**

Организация развивающей предметно-пространственной среды обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе приобретение плавательных навыков, развитие крупной и мелкой моторики; создает возможность общения. В плавательном бассейне имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря и пособий, обеспечивающих содержательно насыщенный, трансформируемую, полифункциональную, вариативную, доступную и безопасную среду.

Для создания здоровьесберегающего пространства, в целях формирования здорового образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, привития гигиенических навыков и приемов самообслуживания, в помещении бассейна оборудованы, предусмотрены душевая и раздевальная комнаты. Помещение бассейна с чашей, медицинский кабинет, кабинет для лабораторного контроля.

Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания, плавательный бассейн обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием.

Для создания содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной среды все зоны плавательного бассейна оснащены нестандартным спортивно-игровым оборудованием, которое соответствует всем гигиеническим и техническим требованиям (легкое, прочное, безопасное).

Созданная эстетическая среда – яркое амортизирующее покрытие в зале бассейна, расписанные стены, разнообразие спортивного инвентаря и др., - вызывает у дошкольников чувство радости, эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, чувство психологической комфортности в процессе организованной образовательной деятельности в бассейне, желание заниматься спортом, побуждает к активности, способствует развитию воспитанников.

В соответствии с СанПин 2.4.20 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 18.12.2020, а также Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» для организации плавания детей в ДОО должны быть созданы определенные условия. Так, для детей младше семи лет температура воды в чаше бассейна должна составлять 30-32 °С (для детей старше семи лет-29-30 °С). В помещении бассейна температура воздуха на 1-2 °С должна превышать температуру воды, а влажность составлять 65%.

Площадь зеркала воды на одного ребенка до 7 лет- не менее 3 м<sup>2</sup>.

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном;
- полотенце банное;
- плавки;
- силиконовая шапочка;
- сменная обувь (резиновые тапки);
- губка;
- мыло.

В плавательном бассейне детского сада должны работать:

- инструктор по плаванию;
- помощник инструктора/лаборант, который помогает мыть детей в душе, переодевать их, вытирать, просушивать волосы, а после купания убирает помещение бассейна.

Между занятиями групп и подгрупп необходимо делать перерывы для проветривания - не менее 10 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

### **3.3 Материально-техническое обеспечение программы**

Материально - техническое оснащение и предметно - развивающая среда в дошкольном учреждении строятся в соответствии с: Федеральным Законом «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012г.; Приказом МО РФ (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях». Концепцией содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) утверждена ФКС

по общему образованию МО РФ 17.06.2003. При соблюдении следующих принципов:

- Информативности, предусматривающего разнообразие тематики материалов и оборудования и активности воспитанников во взаимодействии с предметным окружением.
- Вариативности, определяющейся видом дошкольного образовательного учреждения, содержанием воспитания, культурными и художественными традициями, климатогеографическими особенностями.
- Полифункциональности, предусматривающей обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды.
- Педагогической целесообразности, позволяющей предусмотреть необходимость и достаточность наполнения предметно-развивающей среды, а также обеспечить возможность самовыражения воспитанников, индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка.
- Трансформируемости, обеспечивающей возможность изменений предметно-развивающей среды, позволяющей, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства.
- Интеграции образовательных областей: материалы и оборудование для одной образовательной области могут использоваться и в ходе реализации других областей. В детском саду созданы все условия для гармонического развития ребенка дошкольного возраста.

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

Зал бассейна оборудован чашей с водой, зоной с мягким специальным покрытием пола, имеется информационная стойка одна, отдельный кабинет инструктора по физической культуре, медицинского работника, лаборанта, инвентарная, душевые детские 2 шт, 2 детские раздевалки, душевая взрослая.

**Таблица 9. Оборудование бассейна.**

<b>Оборудование</b>	<b>Количество</b>	
Горка	1 шт.	
Плавательные доски	12 шт.	
Пояса	12 шт.	
Лопатки	12 шт.	
Ласты	12 шт.	
Надувной круг	6 шт.	
Кольцебросы	3 шт.	
Калабашки	12 шт.	

Нудлс	19 шт.	
Переходники для нудлсов	5 шт.	
Нетонущие игрушки мячи	12 шт.	
Нетонущие игрушки летающая тарелка	30 шт.	
Нарукавники	12 шт.	
Тележка передвижная большая	1 шт.	
Тележка передвижная малая	1 шт.	
Напольное мягкое покрытие	5 шт.	
Спасательные круги	2 шт.	
Пылесос для бассейна	1 шт.	
Спасательные жилеты	12 шт.	
Сачок для мусора с рукояткой	1 шт.	

### 3.4 Программно-методическое обеспечение

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - Федеральная программа) разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).

2. Рабочая программа воспитания ГБДОУ Детский сад № 47 на 2022-2023 учебный год.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Минобрнауки №1155 от 17.10.2013г, (ФГОС ДО).

4. Примерная общеобразовательная программа «Обучение плаванию в детском саду» Осокина Т.И., Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина, 1991.

С целью повышения качества педагогического процесса педагоги творчески используют методические пособия по физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников при обучении плаванию:

- «Как научить детей плавать» Т.М.Осокина;
- «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова;
- «Физкультурные сюжетные занятия» М.Ю. Картушина;
- «Физическая культура для малышей» С.Н.Лайзане,
- «Поиграем, малыш!» И.П.Дайлидене,
- «Учите детей плавать» Н. Ж. Булгакова;
- «Методика Физического воспитания в дошкольных учреждениях» Д. В. Хухлаева;

- «Обучение детей плаванию» В. Васильев, Б. Никитский

Деятельность педагогического коллектива направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Эффективность системы достигается в результате обеспечения комплексного подхода к организации данной работы со стороны: воспитателей, медицинских работников, педагога-психолога, инструктора по физической культуре, инструктора по плаванию, музыкальных руководителей и родителей, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей развития воспитанников. Педагогами своевременно осуществляется диагностическая работа. Полученные данные анализируются, выявляются причины, отрицательно влияющие на состояние здоровья детей. По результатам диагностики педагогом-психологом разрабатываются рекомендации для коррекции отклонений в развитии каждого ребенка. Это позволяет грамотно планировать работу по физическому развитию детей.

В ДОУ созданы благоприятные условия для успешного решения задачи физического развития детей. Имеется бассейн, оборудованный разнообразным инвентарем для профилактики и коррекции индивидуальных недостатков физического развития дошкольников. Функционирует спортивный зал, в котором создана благоприятная среда для физкультурно-оздоровительной работы с детьми всех возрастных групп. Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья. Оборудование соответствует возрастным возможностям детей и санитарным требованиям.

Центром организации разнообразной двигательной деятельности на прогулке служит спортивная площадка, которая включает в себя оборудование, позволяющее разнообразить двигательную активность детей.

#### **4. Список литературы**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
- 10.Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
- 11.Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
- 12.Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
- 13.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
- 14.Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
- 15.Чеменева А.А, Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. –2-е изд., перераб.– СПб. : «Издательство ДЕТСТВОПРЕСС», 2022.–288 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Перспективный план обучения плаванию во II младшей группе**

#### **Задачи обучения плаванию во II младшей группе.**

**Гигиеническое воспитание:** добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

**Развитие двигательных умений и навыков:** учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

**Работа над дыханием:** продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

**Воспитание физических качеств:** ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

**Правила поведения:** соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

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

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя на них.

#### **Игровое/вводное занятие для II младшей группы.**

## **1. Разминка на суше**

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.) 2.

### **Голова:**

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- повороты вправо, влево;

### **3. Руки:**

- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук; - «мельница» от плеча.

### **4. Ноги:**

- прыжки ноги вместе/врозь.

5. **Встаем на носочки**, руки в положении «стрелочка» (10сек)

### **6. «Моем носики»**

- ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать: «моем носики чисто-чисто), вернуться в и.п. (2 раза)

### **7. «Насос»**

- стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки- поочередное приседание (4-5 р).

### **8. «Пузыри»**

- стоя, сделать глубокий вдох, присесть-полный выдох, выпрямиться (2 р).

### **9. Сидя:**

- носочки от себя, на себя.
- прямыми ногами стучим по полу.

### **10. Лежа на животе:**

- лоб на пол, руки в положении «стрелочка», стучим ногами имитируя плавание.

## **2. Разминка в воде.**

**Задача:** Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

- 1) вход в воду с помощью инструктора.
- 2) ходьба по периметру бассейна спокойным шагом.
- 3) легкий бег по периметру бассейна.
- 4) «цапли» ходьба с высоким подниманием бедра.
- 5) «гусиный шаг». Ходьба на согнутых ногах.
- 6) «лягушки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

## **3. Игровая часть.**

### **1. «Рыбки резвятся»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды. **Описание.** По сигналу преподавателя: «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» – присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

**Правила.** Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга.

**Методические указания.** Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

## **2. «Поймай воду»**

**Задача игры:** Научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

**Описание.** Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде: «Поймай воду!» – они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

**Методические указания.** Если вода течет из рук, преподаватель говорит: «О, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

## **3. «Дровосек в воде»**

**Задача игры:** Помочь детям освоиться в воде, не бояться брызг. **Описание.** Стоя вдоль бортика бассейна, ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями вниз-назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги.

**Методические указания.** То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

## **4. «Покажи пятки»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание.** Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

## **5. «Щука плывет»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Дети (караси) держатся руками за бортик бассейна. По сигналу: «Щука плывет!» – дети погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже.

## **6. «Мячики»**

**Задача игры:** Приучать детей подпрыгивать в воде, не бояться брызг.

**Описание.** Преподаватель начинает играть с одним ребенком. Положив руку на голову ребенка, он предлагает ему попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает, а преподаватель подбадривает малыша. Затем предлагает попрыгать, как мячики, всем детям.

**Правила.** Нельзя толкаться и брызгаться.

**Методические указания.** Во время игры преподаватель может считать прыжки, по окончании прыжков сказать: «Укатились мячики», после чего дети убегают к бортику.

## **7. «Лодочки плывут»**

**Задача игры:** Приучать детей передвигаться в воде, не бояться воды.

**Описание.** Дети стоят спиной вдоль бортика бассейна. По сигналу: «Поплыли лодочки!» – дети двигаются к противоположному бортику, разгребая воду руками, как веслами. Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.

**Правила.** Соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

**Методические указания.** Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях. По сигналу: «Лодочки плывут к берегу!» – дети становятся у бортика.

## **8. «Принеси мяч»**

**Задача игры:** Приучать детей двигаться в воде в разных направлениях.

**Описание.** Дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Преподаватель показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят преподавателю игра повторяется.

**Правила.** Начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя. Нельзя толкаться и брызгаться.

**Методические указания.** Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.

## **9. «Мяч по кругу»**

**Задача игры:** Приучать детей передвигаться в воде, не бояться воды.

**Описание.** Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками.

**Правила.** При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду.

**Методические указания.** Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

## **10. «Катание на кругах»**

**Задача игры:** Приучать детей передвигаться в воде, не бояться воды.

**Описание.** Дети произвольно садятся/ложатся на надутый круг и катаются на нем, как на лодочке, подгребая руками-веслами.

#### **4. Заключительная часть.**

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

### **План занятий для II младшей группы.**

(октябрь, ноябрь, декабрь). **1. Разминка на суше 2.**

**Разминка в воде.**

#### **3. Основная часть.**

##### **1. «Рыбки резвятся»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание.** По сигналу преподавателя: «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» – присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

**Правила.** Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга.

**Методические указания.** Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

##### **2. «Поймай воду»**

**Задача игры:** Научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

**Описание.** Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде: «Поймай воду!» – они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

**Методические указания.** Если вода течет из рук, преподаватель говорит: «О, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

##### **3. «Дровосек в воде»**

**Задача игры:** Помочь детям освоиться в воде, не бояться брызг. **Описание.** Стоя вдоль бортика бассейна, ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять

туловище вперед с маховыми движениями вниз-назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги.

**Методические указания.** То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

#### **4. «Покажи пятки»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание.** Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

#### **5. «Брызги»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.

**Описание:** Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» ноги выполняют движения под водой.

#### **6. «Щука плывет»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Дети (караси) держатся руками за бортик бассейна. По сигналу: «Щука плывет!» – дети погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже.

#### **7. «Пузыри»**

**Задачи:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Стоя, сделать глубокий вдох, опустить губы в воду и выдохнуть воздух так, чтобы образовались пузыри.

#### **7. «Уточки моют носики»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Стоя, держась за бортик бассейна, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать: «моем носики чисто-чисто»)

#### **8. «Смелые ребята».**

**Задача:** Попробовать опустить в воду все лицо.

**Описание.** Стоя, держась за бортик бассейна, наклонить голову, посмотреть в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо.

#### **9. «Брызги»**

**Задача:** Приучать детей выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.

**Описание:** Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» ноги выполняют движения под водой.

#### **10. «Кораблики»**

**Задача игры:** приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

**Описание.** Дети стоят спиной вдоль бортика бассейна. По сигналу: «Полный ход!» – дети двигаются к противоположному бортику, разгребая воду руками, как веслами. «Тихий ход»-двигаются медленно. «Задний ход!»двигаются спиной вперед.

**Правила.** Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

**Методические указания.** Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. По сигналу: «Кораблики плывут к берегу!» – дети становятся у бортика.

#### **4. Заключительная часть.**

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

#### **План занятий для II младшей группы. (январь, февраль, март).**

##### **1. Разминка на суше**

##### **2. Разминка в воде**

##### **3. Основная часть.**

Добавляются упражнения на короткую дистанцию:

##### **1. «Скольжение с досками»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять скольжение в воде.

**Описание:** Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, ноги при этом не работают!

**Методические рекомендации.** Преподаватель показывает правильность выполнения упражнения каждому ребенку индивидуально. Остальные в это время стоят у бортика и смотрят. Затем, при закреплении навыка дети выполняют упражнение парами в сопровождении преподавателя.

#### **План занятий для II младшей группы. (апрель, май).**

### 1. Разминка на суше

### 2. Разминка в воде

### 3. Основная часть.

#### 1. «Скольжение с досками + работа ног»

**Задача игры:** Приучать детей выполнять скольжение в воде.

**Описание:** Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, ноги при этом осуществляют движения как при плавании в стиле кроль.

**Методические рекомендации.** Преподаватель показывает правильность выполнения упражнения каждому ребенку индивидуально. Остальные в это время стоят у бортика и смотрят. Затем, при закреплении навыка дети выполняют упражнение парами в сопровождении преподавателя.

**Таблица 1. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.**

мц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ок тя бр к	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	1. Беседа о свойствах воды 2. Знакомство с правилами поведения на воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунается, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде

но яб рь	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колени)
де ка брь	1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колени)	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках
ян ва рь			1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде

фе вр ал ь	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
---------------------	--	--	--	--

ма рт	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
апр ель	1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу

**Задачи обучения плаванию в  
средней группе.**

**Воспитание гигиенических навыков.** Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

**Развитие двигательных умений и навыков.** Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

**Погружение.** Учить погружаться в воду самостоятельно и поочередно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

**Дыхание.** Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

**Воспитание физических качеств:** быстрота, сила, смелость, выносливость.

**Распределение видов упражнений в порядке усложнения:**

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

**Бег:** «Кто быстрее?», «Лошадки».

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

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

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

**Игровое/вводное занятие для средней группы.**

**1. Разминка на суше**

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.) 2.

**Голова:**

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- повороты вправо, влево;

**3. Руки:**

- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук; - «мельница» от плеча.

**4. Ноги:**

- прыжки ноги вместе/врозь.

5. **Встаем на носочки**, руки в положении «стрелочка» (10сек)

6. **«Моем носики»**

- ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать: «моем носики чисто-чисто»), вернуться в и.п. (2 раза)

7. **«Насос»**

- стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки- поочередное приседание (4-5 р).

8. **«Пузыри»**

- стоя, сделать глубокий вдох, присесть-полный выдох, выпрямиться (2 р).

9. **Сидя:**

- носочки от себя, на себя.
- прямыми ногами стучим по полу.

10. **Лежа на животе:**

- лоб на пол, руки в положении «стрелочка», стучим ногами имитируя плавание.

## **2. Разминка в воде.**

**Задача:** Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

- 1) вход в воду с помощью инструктора.
- 2) ходьба по периметру бассейна спокойным шагом.
- 3) легкий бег по периметру бассейна.
- 4) «цапли» ходьба с высоким подниманием бедра.
- 5) «гусиный шаг». Ходьба на согнутых ногах.
- 6) «лягушки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

## **3. Игровая часть.**

### **1. «Рыбки резвятся»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды. **Описание.** По сигналу преподавателя: «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» –

присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

**Правила.** Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга.

**Методические указания.** Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

## **2. «Кто выше?»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание.** Дети приседают, отталкиваются ногами ото дна и выпрыгивают из воды. Выигрывает тот, кто подпрыгнул выше всех.

## **3. «У кого больше пузырей?»**

**Задача игры:** Помочь детям освоиться в воде, не бояться воды.

**Описание.** Сделав глубокий вдох, дети погружаются в воду и выполняют сильный длинный выдох. Побеждает тот, у кого на поверхности появится больше пузырей.

## **4. «Покажи пятки»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание.** Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

## **5. «Брызги»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание:** Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» ноги выполняют движения под водой.

## **6. «Щука плыет»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Дети (караси) держатся руками за бортик бассейна. По сигналу: «Щука плыет!» – дети погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже.

## **7. «Спрячемся под воду»**

**Задача игры:** Упражнять в погружении в воду с головой.

**Описание.** Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу: «Спрячемся под воду!» – дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

**Правила.** Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

#### 8. «Солнышко и дождик»

**Задача игры:** Приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась, друг за друга, и не толкаясь.

**Описание.** Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу преподавателя: «Солнышко – можно гулять!» – дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит: «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.

**Правила.** Начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга.

**Методические указания.** Преподаватель приглашает гулять всех. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не напугать их.

#### 9. «Бегом за мячом»

**Задача игры:** Закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

**Описание.** Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 м от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

**Правила.** Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

**Методические указания.** Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

#### 10. «Мяч по кругу»

**Задача игры:** Приучать детей передвигаться в воде, не бояться воды.

**Описание.** Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками.

**Правила.** При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду.

**Методические указания.** Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

#### 4. Заключительная часть.

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

#### План занятий для средней группы.

(октябрь, ноябрь, декабрь). 1. Разминка на суше 2.

Разминка в воде.

#### 3. Основная часть.

##### 1. «Рыбки резвятся»

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды. **Описание.** По сигналу преподавателя: «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» – присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

**Правила.** Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга.

**Методические указания.** Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

##### 2. «Поймай воду»

**Задача игры:** Научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

**Описание.** Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде: «Поймай воду!» – они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

**Методические указания.** Если вода течет из рук, преподаватель говорит: «О, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

##### 3. «Дровосек в воде»

**Задача игры:** Помочь детям освоиться в воде, не бояться брызг. **Описание.** Стоя вдоль бортика бассейна, ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями вниз-назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги.

**Методические указания.** То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

##### 4. «Покажи пятки»

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание.** Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

### **5. «Брызги»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.

**Описание:** Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» ноги выполняют движения под водой.

### **6. «Щука плывет»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Дети (караси)держатся руками за бортик бассейна. По сигналу: «Щука плывет!» – дети погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже.

### **7. «Пузыри»**

**Задачи:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Стоя, сделать глубокий вдох, опустить губы в воду и выдохнуть воздух так, чтобы образовались пузыри.

### **7. «Уточки моют носики»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Стоя, держась за бортик бассейна, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать: «моем носики чисто-чисто»)

### **8. «Смелые ребята».**

**Задача:** Попробовать опустить в воду все лицо.

**Описание.** Стоя, держась за бортик бассейна, наклонить голову, посмотреть в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо.

### **9. «Брызги»**

**Задача:** Приучать детей выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.

**Описание:** Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» ноги выполняют движения под водой.

## **10. «Кораблики»**

**Задача игры:** приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

**Описание.** Дети стоят спиной вдоль бортика бассейна. По сигналу: «Полный ход!» – дети двигаются к противоположному бортику, разгребая воду руками, как веслами. «Тихий ход»-двигаются медленно. «Задний ход!»-двигаются спиной вперед.

**Правила.** Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

**Методические указания.** Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. По сигналу: «Кораблики плывут к берегу!» – дети становятся у бортика.

### **4. Заключительная часть.**

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

### **План занятий для средней группы. (январь, февраль, март).**

#### **1. Разминка на суше**

#### **2. Разминка в воде**

#### **3. Основная часть.**

Добавляются упражнения на короткую дистанцию:

##### **1. «Скольжение с досками»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять скольжение в воде.

**Описание:** Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, ноги при этом не работают!

**Методические рекомендации.** Преподаватель показывает правильность выполнения упражнения каждому ребенку индивидуально. Остальные в это время стоят у бортика и смотрят. Затем, при закреплении навыка дети выполняют упражнение парами в сопровождении преподавателя.

##### **1. «Скольжение с досками + работа ног»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять скольжение в воде.

**Описание:** Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох,

отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, ноги при этом осуществляют движения как при плавании в стиле кроль.

**Методические рекомендации.** Преподаватель показывает правильность выполнения упражнения каждому ребенку индивидуально. Остальные в это время стоят у бортика и смотрят. Затем, при закреплении навыка дети выполняют упражнение парами в сопровождении преподавателя.

### **План занятий для средней группы. (апрель, май).**

#### **1. Разминка на суше**

Добавляются упражнения в положении лежа: 1.

«Отработка дыхания при нырянии»

- вдох через рот, выдох через нос (3-4 раза)

#### **2. «Медуза»**

- и.п. стоя, ноги вместе, сделать вдох, наклониться, ноги обхватить руками, выпрямиться-полный выдох.

#### **3. «Поплавок»**

- и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать.

2. Разминка в воде(стандартная).

#### **3. Основная часть (по плану январь, февраль, март).**

- Продолжаем введенные упражнения с досками.

- Добавляются упражнения:

#### **1. «Смелые ребята». +пробовать открыть глаза под водой Задача:**

Учить открывать глаза под водой.

**Описание.** Стоя, держась за бортик бассейна, наклонить голову, посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо, открыть глаза под водой.

#### **2. «Цвет под водой»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, открывать глаза под водой.

**Описание.** Проводится с каждым ребенком индивидуально. Перед выполнением упражнения, ребенок делает вдох, погружает лицо в воду, пробует открыть глаза и посмотреть цвет игрушки, которую показывает тренер. Выныривает, делает выдох и после этого называет цвет.

#### 4. Заключительная часть

Таблица 2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ.

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ок тя бр к	1. Беседа о правилах поведения в бассейне Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	1. Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
но яб рь	1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох
де ка бр к	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2. Упражнять в умении лежать на воде	1. Учить детей лежать на поверхности воды 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость	1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Познакомить с движениями ног в воде	1. Учить работать ногами, как при плавании кролем 2. Отрабатывать согласованность действий

ян ва рь			1. Учить детей выполнять скольжение 2. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду	1. Продолжать учить скольжению на груди 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
фе вр ал ь	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди	1. Учить детей всплывать и лежать на спине 2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем	1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль	1. Формировать навыки лежания на спине 2. Воспитывать смелость
ма рт	1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине	1. Упражнять детей в скольжении 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении	1. Формировать умение скользить на спине 2. Воспитывать самостоятельность, смелость	1. Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с доской в руках
ап ре ль	1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине	1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом

## **Задачи обучения плаванию детей старшей группы.**

**Гигиеническое воспитание:** учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

**Развитие двигательных умений и навыков:** учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

**Погружение:** учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

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

**Дыхание:** учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

**Развитие и воспитание физических качеств:** продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

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

**Распределение упражнений в порядке усложнения:**

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

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

**Упражнения на погружение под воду и дыхание:** «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя

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

**Упражнения на скольжение:** встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой опереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги ( то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь. **Игры:** «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?»), «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

### **Игровое/вводное занятие для старшей группы.**

#### **1. Разминка на суше**

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.) 2.

#### **Голова:**

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- повороты вправо, влево;

#### **3. Руки:**

- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук; - «мельница» от плеча.

#### **4. Ноги:**

- прыжки ноги вместе/врозь.

5. **Встаем на носочки**, руки в положении «стрелочка» (10сек)

6. **Повтор упр 4 и 5**

7. **«Отработка дыхания при нырянии»**

- вдох через рот, выдох через нос(3-4 раза)

8. **«Медуза»**

- и.п. стоя, ноги вместе, сделать вдох, наклониться, ноги обхватить руками, выпрямиться-полный выдох.

9. **«Поплавок»**

- и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать.

10. **Сидя:**

- носочки от себя, на себя.

- прямыми ногами работаем над полом **«ножницы»**.

- руки тянут к носочкам **« пружинка»**.

- руки тянутся вперед + прямыми ногами работаем над полом **«ножницы»**

11. **Лежа на животе:**

- лоб на пол, руки в положении «стрелочка», стучим ногами имитируя плавание.

- руки за спину в замок, голова и грудь тянутся кверху, движения ног имитируют плавание.

- **Рыбка»** упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

-**«корзинка»** прогнуться назад, руками обхватить ноги, голова и грудь приподняты, ноги согнуты в коленях.

**2. Разминка в воде.**

**Задача:** Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

1) вход в воду с помощью инструктора.

2) ходьба по периметру бассейна спокойным шагом.

3) легкий бег по периметру бассейна.

4) «цапли» ходьба с высоким подниманием бедра.

5) «гусиный шаг». Ходьба на согнутых ногах.

6) «лягушки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**3. Игровая часть.**

**1. «Покажи пятки»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание.** Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

## **2. «Брызги»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание:** Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» ноги выполняют движения под водой.

## **3. «У кого больше пузырей?»**

**Задача игры:** тренировать правильный вдох и выдох в воду.

**Описание:** Сделав глубокий вдох, дети погружаются в воду, делают продолжительный выдох. Побеждает тот у кого больше пузырей на поверхности.

## **4. «Щука плывет»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Дети (караси)держатся руками за бортик бассейна. По сигналу: «Щука плывет!» – дети погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже.

## **5. «Лягушата»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** По сигналу «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «утка» опускают лицо в воду. Можно образовать круг.

## **6. «Акула»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Дети ложатся на воду, держась за бортик. Затем делают глубокий вдох, задерживают дыхание и опускают лицо в воду. Инструктор громко считает до 5/8/10/12. Выигрывает тот, кто продержится под водой нужное время.

## **7. «Кто быстрее?»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание:** Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику. По команде «Марш»/свистку они стремятся как можно скорее добежать до противоположной стороны бассейна. Победит тот, кто добежит первым.

### **8. «Брось мяч в круг»**

**Задача игры:** Отрабатывать координацию при нахождении в воде.

**Описание.** Две команды строятся друг против друга перед обручем, лежащим на воде. Задание-бросить мяч в обруч. Побеждает команда, сделавшая больше попаданий.

### **9. «Гонки мячей»**

**Задача игры:** Отрабатывать координацию при нахождении в воде, преодолевать сопротивление воды.

**Описание.** Две команды. У первых в руках мяч. По команде все плывут, толкая его перед собой лицом или руками. Выигрывает тот, кто первым проплывет условленное расстояние.

### **10. «Надень круг»**

**Задача игры:** учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с водой.

**Описание.** На воду кладут надувные круги. Каждый ребенок становится перед своим кругом, делает вдох и, задержав дыхание, погружается под воду так, чтобы, вставая, продеть голову в круг. Задачу можно усложнять, отодвинув круг дальше.

## **4. Заключительная часть**

### **План занятий для старшей группы.**

(октябрь, ноябрь, декабрь). **1. Разминка на суше 2.**

**Разминка в воде.**

### **3. Основная часть.**

#### **1. «Покажи пятки»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание.** Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

#### **2. «Брызги»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание:** Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» ноги выполняют движения под водой.

#### **3. «Смелые ребята».**

**Задача:** Попробовать опустить в воду все лицо.

**Описание.** Стоя, держась за бортик бассейна, наклонить голову, посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо. (кто боится, набирает воду в ладони и опускает в нее лицо, предварительно задержав дыхание).

#### **4. «Щука плышет»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Дети (караси) держатся руками за бортик бассейна. По сигналу: «Щука плышет!» – дети погружаются в воду все лицо, а кто может – и глубже. **5. «Лягушата»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** По сигналу «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «утка» опускают лицо в воду. Попробовать открыть глаза.

#### **6. «Цвет под водой»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, открывать глаза под водой.

**Описание.** Проводится с каждым ребенком индивидуально. Перед выполнением упражнения, ребенок делает вдох, погружает лицо в воду, пробует открыть глаза и посмотреть цвет игрушки, которую показывает тренер. Выныривает, делает выдох и после этого называет цвет. **7.**

#### **«Акула»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Дети ложатся на воду, держась за бортик. Затем делают глубокий вдох, задерживают дыхание и опускают лицо в воду. Инструктор громко считает до 5/8/. Выигрывает тот, кто продержится под водой нужное время.

#### **8. «Скольжение с досками»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять скольжение в воде.

**Описание:** Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, ноги при этом не работают!

**Методические рекомендации.** В обратную сторону проверить каждого индн.

#### **9. «Дыхание под водой»**

**Задача:** Отрабатывать правильную технику выдоха в воде.

**Описание.** Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить в воду лицо полный выдох воздуха через нос, не выныривая из воды.

**Методические указания.** При хорошем выполнении упражнения повторять несколько раз подряд. Затем добавить движение ногами как при плавании способом кроль (проверить индивидуально). **10. «Скольжение с досками +выдох в воду»**

**Задача:** Приучать детей выполнять скольжение в воде. Отрабатывать дыхание при нахождении в воде.

**Описание:** Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят (без работы ног) до противоположной стороны бассейна, делая при этом выдох в воду.

**Методические рекомендации.** В обратную сторону проверить каждого индно.

При закреплении упражнения меняется положение рук на ближний край доски.

**11. «Скольжение с досками +выдох в воду +работа ног»** **Задача:** Приучать детей выполнять скольжение в воде, ознакомить с движениями ног.

**Описание:** Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, при этом добавляя работу ног, как в упражнении «брызги», делая при этом выдох в воду.

**Методические рекомендации.** В обратную сторону проверить каждого индивидуально.

## **12. «Поплавок»**

**Задача:** учить детей смело погружаться в воду, осваивать погружения с водой.

**Описание.** - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить (прижать подбородок к коленям), оторвать ноги ото дна, оставаться некоторое время в таком положении, быстро встать.

## **13. «Медуза»**

**Задача:** учить детей смело погружаться в воду, осваивать погружения с водой.

**Описание.** - и.п. стоя, ноги вместе, сделать вдох, наклониться в воду, ноги обхватить руками, выпрямиться-полный выдох.

#### **4. Заключительная часть**

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

### **План занятий для старшей группы. (январь, февраль, март).**

#### **1. Разминка на суше**

Добавляются упражнения в положении лежа:

##### **1. «Стрелочка»**

Описание. –и.п.1-резкий вдох ртом; прямые руки подняты вверх, кисти в положении ладонь на ладонь, носочки вытянуты, 2-3-4-5-задержать дыхание, не меняя положения; 6-7-8-одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..

##### **2. «Звездочка».**

Описание. - и.п. 1-резкий вдох; руки широко расставлены и подняты вверх, ноги широко разведены в стороны (имитация звезды); 2-3-4-5- задержать дыхание, не меняя положения; 6-7-8-одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п.

##### **3. Поочередный переход из положения «Стрелочка» в положение «Звездочка»**

2. Разминка в воде(стандартная).

#### **3. Основная часть.**

##### **1. Упр-е № 7 «Акула».**

Увеличивается счет до 10/12 (время нахождения под водой).

##### **2. Упр-е № 8, 10,11 «Скольжение с досками+ дыхание+ работа ног»**

Переносится на дальнюю дистанцию. По мере правильного выполнения упражнений, постепенно(индивидуально) убираются нарукавники и пояса.

##### **3. Добавляются упражнения:**

##### **14. «Стрела»**

**Задача:** учить детей смело погружаться в воду, осваивать погружения с водой.

Описание. –и.п. прямые руки подняты вверх, кисти в положении ладонь на ладонь, резкий вдох, опуститься в воду вместе с лицом, глаза смотрят на дно бассейна, оставаться некоторое время в таком положении, быстро встать.

##### **15. «Звезда»**

**Задача:** учить детей смело погружаться в воду, осваивать погружения с водой.

Описание. и.п. руки широко расставлены и подняты вверх, ноги широко разведены в стороны, резкий вдох, опуститься в воду вместе с лицом, глаза смотрят на дно бассейна, руки-ноги в положении «звезда». Оставаться некоторое время в таком положении, быстро встать.

#### **4. Заключительная часть**

#### **План занятий для старшей группы. (апрель, май).**

- 1. Разминка на суше (по плану январь, февраль, март)**
- 2. Разминка в воде(стандартная).**
- 3. Основная часть. (по плану январь, февраль, март)**

Упражнения с досками № 8, 9, 11 меняем на:

#### **1. «Плавание на спине с досками»**

**Задачи:** учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

**Описание.** И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Доска берется с двух сторон, с боков и убирается за голову. По свистку дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос)

**Методические рекомендации.** Живот кверху, не тонет в воде, лицо смотрит в потолок.

#### **2. «Плавание на груди с досками»**

**Задачи:** учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках.

**Описание.** И.п. Стоя, лицом к бассейну. Доска берется в правую руку, левая рука на поясе. По сигналу дети начинают плыть кролем на груди при помощи движений ног в сочетании с вдохом и выдохом в воду, с доской в руках.

**Методические рекомендации.** Рука от пояса не отрывается, при правильном выполнении упражнения рука меняется на левую.

#### **3. «Плавание на груди с досками».**

Техника выполнения упражнения аналогична №2, меняется положение свободной руки, она полностью выпрямлена и прижата вдоль тела. **4.**

#### **«Плавание на спине с досками» Повтор упражнения №1.**

#### **5. «Плавание на спине с досками 2»**

**Задачи:** учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

**Описание.** И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Ближний край доски подносится к шее, прижимается к подбородку, живот приближен (прижат) к доске. По сигналу дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине,

при помощи сильных движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос).

**Методические рекомендации.** Живот кверху, не тонет в воде, лицо смотрит в потолок. Доска берется с двух сторон, с боков(большой палец снизу, 4 сверху). Сильные брызги.

#### **6. «Плавание на спине с досками 3»**

Техника выполнения упражнения аналогична № 6, меняется положение рук на вытянутые. Доска находится в районе бедер, живот между руками.

**Методические рекомендации.** Если выполнение данного упражнения не получается с первого раза, можно постепенно отодвигать доску от себя во время плавания.

#### **7. «Стрелочка на спине с доской»**

**Задачи:** Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на спине.

**Описание.** И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Ближний край доски берется за середину двумя руками. Руки с доской поднимаются вверх, голова находится между рук.

По сигналу дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи сильных движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос).

### **4. Заключительная часть**

**Таблица 3. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ.**

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ок тя бр г			1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох

но яб рь	<p>1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине</p> <p>2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»</p>	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды</p> <p>2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей</p>	<p>1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках</p> <p>2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями</p>	<p>1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем</p> <p>2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду</p>
де ка брь	<p>1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем</p> <p>2. Побуждать плавать на груди и спине</p>	<p>1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений</p> <p>2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно</p>	<p>1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте</p> <p>2. Совершенствовать умение скользить на спине</p>	<p>1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль</p> <p>2. Упражнять в выполнении старта в воду</p>
ян ва рь			<p>1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине</p>	<p>1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине</p> <p>2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине</p>

февраль	<p>1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10</p> <p>2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе</p> <p>3. Воспитывать выдержку</p>	<p>1. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль</p> <p>2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе</p> <p>3. Развивать выносливость</p>	<p>1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой</p> <p>2. Упражнять в скольжении</p>	<p>1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине</p> <p>2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе</p>
март	<p>1. Учить выполнять скольжение из любого и.п.</p> <p>2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками</p> <p>3. Воспитывать настойчивость</p>	<p>1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы</p> <p>2. Упражнять в прыжках с нырянием</p>	<p>1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы</p> <p>2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием</p>	<p>1. Закреплять умение ритмично дышать</p> <p>2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине</p> <p>3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно</p>
апрель	<p>1. Учить согласованно выполнять движения руками, ногами с дыханием</p> <p>2. Упражнять в скольжении на груди и на спине</p> <p>3. Воспитывать ловкость</p>	<p>1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша</p> <p>2. Упражнять в нырянии</p> <p>3. Закреплять правила поведения в воде</p>	<p>1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди</p> <p>2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди</p>	<p>Диагностика плавательных умений</p> <p>1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений</p> <p>2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений</p>

## **Задачи обучения плаванию детей подготовительной к школе группы.**

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

**Развитие двигательных умений и навыков:** продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

**Воспитание физических качеств:** развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность. **Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):**

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

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

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав

другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

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

### **Игровое/вводное занятие для подготовительной группы.**

#### **1. Разминка на суше.**

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.) 2.

#### **Голова:**

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- повороты вправо, влево;

#### **3. Руки:**

- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук; - «мельница» от плеча.

#### **4. Ноги:**

- прыжки ноги вместе/врозь.

5. **Встаем на носочки, руки в положении «стрелочка» (10сек)**

6. **Повтор упр 4 и 5**

7. **«Отработка дыхания при нырянии»**

- вдох через рот, выдох через нос(3-4 раза)

#### 8. «Медуза»

- и.п. стоя, ноги вместе, сделать вдох, наклониться, ноги обхватить руками, выпрямиться-полный выдох.

#### 9. «Поплавок»

- и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать.

#### 10. Сидя:

- носочки от себя, на себя.

- прямыми ногами работаем над полом «**ножницы**».

- руки тянут к носочкам « **пружинка**».

- руки тянутся вперед + прямыми ногами работаем над полом «**ножницы**»

#### 11. Лежа на животе:

- лоб на пол, руки в положении «стрелочка», стучим ногами имитируя плавание.

- руки за спину в замок, голова и грудь тянутся кверху, движения ног имитируют плавание.

- **Рыбка**» упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

- «**корзинка**» прогнуться назад, руками обхватить ноги, голова и грудь приподняты, ноги согнуты в коленях.

- «**Стрелочка**» –и.п.1-резкий вдох ртом; прямые руки подняты вверх, кисти в положении ладонь на ладонь, носочки вытянуты, 2-3-4-5-задержать дыхание, не меняя положения; 6-7-8-одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п.

- «**Звездочка**» - и.п. 1-резкий вдох; руки широко расставлены и подняты вверх, ноги широко разведены в стороны (имитация звезды); 2-3-4-5-задержать дыхание, не меняя положения; 6-7-8-одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п.

**Поочередный переход из положения «Стрелочка» в положение «Звездочка».**

### 2. Разминка в воде.

**Задача:** Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

1) вход в воду с помощью инструктора.

2) ходьба по периметру бассейна спокойным шагом.

3) легкий бег по периметру бассейна.

- 4) «цапли» ходьба с высоким подниманием бедра.
- 5) «гусиный шаг». Ходьба на согнутых ногах.
- 6) «лягушки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

### **3. Игровая часть.**

#### **1. «Покажи пятки»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание.** Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

#### **2. «Брызги»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание:** Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» ноги выполняют движения под водой.

#### **3. «Щука плывет»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Дети (караси)держатся руками за бортик бассейна. По сигналу: «Щука плывет!» – дети погружают лицо в воду, а кто может – и глубже.

#### **6. «Акула»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Дети ложатся на воду, держась за бортик. Затем делают глубокий вдох, задерживают дыхание и опускают лицо в воду. Инструктор громко считает до 5/8/10/12. Выигрывает тот, кто продержится под водой нужное время.

#### **7. «У кого больше пузырей?»**

**Задача игры:** Отрабатывать правильное дыхание при нырянии в воду.

**Описание:** Сделав глубокий вдох через рот, дети задерживают дыхание, погружаются в воду и выполняют сильный длинный выдох через нос.

#### **8. «Насос»**

**Задача игры:** Отрабатывать правильное дыхание при нырянии в воду.

**Описание:** Держась за руки, дети поочередно приседают под воду, выполняя выдох. Как только первый выныривает, второй приседает в воду и делает выдох.

#### **9. «Брось мяч в круг»**

**Задача игры:** Отрабатывать координацию при нахождении в воде.

**Описание.** Две команды строятся друг против друга пред обручем, лежащим на воде. Задание-бросить мяч в обруч. Побеждает команда, сделавшая больше попаданий.

#### **10. «Гонки мячей»**

**Задача игры:** Отрабатывать координацию при нахождении в воде, преодолевать сопротивление воды.

**Описание.** Две команды. У первых в руках мяч (доска, колобашка). По команде все плывут, толкая его перед собой лицом или руками. Выигрывает тот, кто первым проплывет условленное расстояние.

#### **11. «Надень круг»**

**Задача игры:** учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с водой.

**Описание.** На воду кладут надувные круги. Каждый ребенок становится перед своим кругом, делает вдох и задержав дыхание, погружается под воду так, чтобы, вставая, продеть голову в круг. Задачу можно усложнять, отодвинув круг дальше.

### **4. Заключительная часть**

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

### **План занятий для подготовительной группы.**

**(октябрь, ноябрь, декабрь). 1. Разминка на суше 2.**

**Разминка в воде.**

### **3. Основная часть.**

#### **1. «Брызги»**

**Задача игры:** приступить к освоению с водой, отработка правильных движений ногами.

**Описание:** Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» ноги выполняют движения под водой.

#### **2. «Рыбки».**

**Задача:** Погрузиться в воду с головой.

**Описание.** Держась за бортик бассейна, лежа на животе, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо/голову в воду, вынырнуть по сигналу.

#### **3. «Цвет под водой»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, открывать глаза под водой.

**Описание.** Проводится с каждым ребенком индивидуально. Перед выполнением упражнения, ребенок делает вдох, погружает лицо в воду, пробует открыть глаза и посмотреть цвет игрушки, которую показывает тренер. Выныривает, делает выдох и после этого называет цвет. **4.**

#### **«Акула»**

**Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание.** Дети ложатся на воду, держась за бортик. Затем делают глубокий вдох, задерживают дыхание и опускают лицо в воду. Инструктор громко считает до 5/8/10/12. Выигрывает тот, кто продержится под водой нужное время.

#### **5. «Скольжение с досками»**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять скольжение в воде.

**Описание:** Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, ноги при этом не работают!

**Методические рекомендации.** В обратную сторону проверить каждого индивидуально.

#### **6. «Дыхание под водой»**

**Задача:** Отрабатывать правильную технику выдоха в воде.

**Описание.** Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить в воду лицо полный выдох воздуха через нос, не выныривая из воды.

**Методические указания.** При хорошем выполнении упражнения повторять несколько раз подряд. Затем добавить движение ногами как при плавании способом кроль (проверить индивидуально). **7. «Скольжение с досками +выдох в воду»**

**Задача:** Приучать детей выполнять скольжение в воде. Отрабатывать дыхание при нахождении в воде.

**Описание:** Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят (без работы ног) до противоположной стороны бассейна, делая при этом выдох в воду.

**Методические рекомендации.** В обратную сторону проверить каждого индно.

При закреплении упражнения меняется положение рук на ближний край доски.

#### **8. «Скольжение с досками +выдох в воду +работа ног»**

**Задача:** Приучать детей выполнять скольжение в воде, ознакомить с движениями ног.

**Описание:** Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, при этом добавляя работу ног, как в упражнении «брызги», делая при этом выдох в воду.

**Методические рекомендации.** В обратную сторону проверить каждого индпо.

#### **9. «Плавание на спине с досками»**

**Задачи:** учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

**Описание.** И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Доска берется с двух сторон, с боков и убирается за голову. По свистку дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос)

**Методические рекомендации.** Живот кверху, не тонет в воде, лицо смотрит в потолок.

#### **10. «Плавание на груди с досками»**

**Задачи:** учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках.

**Описание.** И.п. Стоя, лицом к бассейну. Доска берется в правую руку, левая рука выпрямлена и прижата вдоль тела. По сигналу дети начинают плыть кролем на груди при помощи движений ног в сочетании с вдохом и выдохом в воду, с доской в руках.

**Методические рекомендации.** Рука от тела не отрывается, при правильном выполнении упражнения рука меняется на левую.

#### **11. «Плавание на спине с досками 2»**

**Задачи:** учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

**Описание.** И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Ближний край доски подносится к шее, прижимается к подбородку, живот приближен (прижат) к доске. По сигналу дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи сильных движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос).

**Методические рекомендации.** Живот кверху, не тонет в воде, лицо смотрит в потолок. Доска берется с двух сторон, с боков (большой палец снизу, 4 сверху). Сильные брызги.

### **12. «Плавание на спине с досками 3»**

Техника выполнения упражнения аналогична № 6, меняется положение рук на вытянутые. Доска находится в районе бедер, живот между руками.

**Методические рекомендации.** Если выполнение данного упражнения не получается с первого раза, можно постепенно отодвигать доску от себя во время плавания.

### **13. «Стрелочка на спине с доской»**

**Задачи:** Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на спине.

**Описание.** И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Ближний край доски берется за середину двумя руками. Руки с доской поднимаются вверх, голова находится между рук.

По сигналу дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи сильных движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос).

### **14. Быстрый повтор упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звезда»**

### **15. «Стрела-скольжение»**

**Задача:** разучивать скольжение по поверхности воды на груди.

**Описание.** Стоя спиной к бортику и оттолкнувшись ото дна, ложатся грудью на воду в положение «стрела», скользят. В конце скольжения выполняют частые попеременные движения ногами, как в кроле.

## **4. Заключительная часть**

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

## **План занятий для подготовительной группы. (январь, февраль, март).**

### **1. Разминка на суше**

Добавляются упражнения в положении стоя:

**«Круговые гребки руками»**

**Описание:** Руки подняты вверх, находятся в положении «стрелочка»- кисти одна на другой ладонями вниз. Задняя рука двигается вниз-назад до бедер, затем круговым движением вверх-вперед возвращается в исходное положение, но сверху. Таким образом, задней становится другая рука, которая совершает такое же движение, и т.д несколько раз на каждую руку.

**2. Разминка в воде(стандартная).**

### **3. Основная часть.**

Упражнение № 1 «Брызги» меняем на:

#### **1. «Без брызг».**

**Задачи:** учить правильным движениям ног для плавания способом кроль.

**Описание.** Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. Приподнимают ноги к поверхности воды и выполняют попеременные движения кролем. Почти прямые ноги со слегка повернутыми внутрь и оттянутыми носками расслаблены. Лицо над водой.

#### **2. «Без брызг на спине».**

**Задачи:** учить правильным движениям ног для плавания способом кроль.

**Описание.** Стоя спиной к бортику, приседают, берутся руками за поручни, ложатся на спину. Подбородок слегка прижат к груди, живот и стопы у самой поверхности воды. Выполняют попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

**Упражнения с досками меняются на упражнения с колобашками: 1.**

**«Скольжение с колобашками +выдох в воду +работа ног» Задача:**

Приучать детей выполнять скольжение в воде, ознакомить с движениями ног.

**Описание:** **К.** берется за ближний край двумя руками. И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и выполняют частые попеременные движения ногами, как в кроле, делая при этом выдох в воду.

**Методические рекомендации.** Не делать больших брызг, ноги вытянуты, на поверхности воды видны только пятки.

#### **2. «Плавание на груди с колобашками (одна рука)»**

**Задачи:** учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках.

**Описание.** И.п. Стоя, лицом к бассейну. **К.** берется в правую руку, левая рука выпрямлена и прижата вдоль тела. По сигналу дети начинают плыть кролем на груди при помощи движений ног в сочетании с вдохом и выдохом в воду, с **К.** в руках.

**Методические рекомендации.** Рука от тела не отрывается, при правильном выполнении упражнения рука меняется на левую.

### **3. «Плавание на спине с колобашками»**

**Задачи:** учить плавать кролем на спине при помощи движений ног.

**Описание.** И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. **К.** берется с двух сторон, с боков и убирается за голову. По свистку дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос)

**Методические рекомендации.** Живот кверху, не тонет в воде, лицо смотрит в потолок.

После выполнения этого упражнения, можно **К.** прижать к груди для следующего упр.

### **4. «Плавание на спине с колобашками 2»**

**Задачи:** учить плавать кролем на спине при помощи движений ног.

**Описание.** И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Положение рук- вытянутые, **К.** находится в районе бедер, живот между руками. По сигналу дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи сильных движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос).

**Методические рекомендации.** Живот кверху, не тонет в воде, лицо смотрит в потолок. Если выполнение данного упражнения не получается с первого раза, можно **К.** поместить в районе шеи/подбородка и постепенно отодвигать **К.** от себя во время плавания.

### **5. «Стрелочка на спине с колобашкой»**

**Задачи:** Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на спине.

**Описание.** И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Ближний край **К.** берется за середину двумя руками. Руки с **К.** поднимаются вверх, голова находится между рук.

По сигналу дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи сильных движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос).

## **4. Заключительная часть План занятий для подготовительной группы. (апрель, май).**

**1. Разминка на суше (по плану январь, февраль, март)**

**2. Разминка в воде (стандартная).**

**3. Основная часть. (по плану январь, февраль, март) Меняется тактика упражнения:**

**«Дыхание под водой»**

**Задача:** Отрабатывать правильную технику выдоха в воде при плавании способом кроль.

**Описание.** Держась руками за поручень, стоя в наклоне вперед. Левая рука лежит на воде, рот у самой поверхности. Сделать быстрый вдох через рот, затем повернуть в воду лицо и сделать продолжительный выдох воздуха через нос.

**Методические указания.** При хорошем выполнении упражнения повторять несколько раз подряд. Затем добавить движение ногами как при плавании способом кроль (проверить индивидуально).

**После того как упражнения с колобашками отработаны до правильного выполнения добавляются упражнения:**

**1. «Движение ногами кролем на спине»**

**Задача:** Отрабатывать правильную технику плавания способом кроль.

**Описание.** Стоя лицом к бортику, руки по швам, отталкиваясь ото дна руками, плывут лежа на спине и выполняя попеременные движения ногами, как в кроле.

**Методические рекомендации.** Можно добавить легкие гребки руками вдоль тела.

**2. «Движение ногами кролем на спине (руки за головой)»**

**Задача:** Отрабатывать правильную технику плавания способом кроль.

**Описание.** Стоя лицом к бортику, руки в замке за головой, отталкиваясь ото дна руками, плывут лежа на спине и выполняя попеременные движения ногами, как в кроле.

**Методические рекомендации.** Если тяжело плыть в таком положении, одну руку оставить за головой, вторую переместить на пояс (менять). Если тяжело по одной руке- той рукой, что была на поясе добавляем легкие гребки руками. Отработав более простые способы, возвращаемся к правильному выполнению упражнения.

**3. «Стрелочка на спине с движением ногами кроль».**

**Задача:** Отрабатывать правильную технику плавания способом кроль.

**Описание.** Стоя лицом к бортику в положении «стрела», слегка прогибаются, отталкиваясь ото дна ногами, ложатся спиной на воду и скользят. В конце скольжения выполняют попеременные движения ногами вверх-вниз (как в кроле на спине) так, чтобы было видно, как стопы вспенивают воду. Колени из воды не появляются.

**4. «Скольжение на спине с движением ногами кроль + работа рук».**

**Задача:** Отрабатывать правильную технику плавания способом кроль.

**Описание.** Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только добавляются круговые гребки руками «стрелочка».

**5. «Стрелочка на груди с движением ногами кроль».**

**Задача:** Отрабатывать правильную технику плавания способом кроль.

**Описание.** Стоя спиной к бортику в положении «стрела», оттолкнувшись ото дна ногами, ложатся грудью на воду и скользят. В конце скольжения выполняют попеременные движения ногами вверх-вниз как в кроле. На поверхности воды показываются только пятки, которые вспенивают воду.

**6. «Скольжение на груди с движением ногами кроль + работа рук».**

**Задача:** Отрабатывать правильную технику плавания способом кроль.

**Описание.** Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только добавляются круговые гребки руками «стрелочка».