

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Полевского городского округа  
«Детский сад № 69 комбинированного вида»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
протокол № 1  
« 30 » августа 2018 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по образовательной области «Физическое развитие (плавание)»  
с детьми с 3 до 7 лет*

**инструктора по физической культуре**

**Петровой Инги Николаевны**

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 Целевой раздел

Пояснительная записка.....

Цели.....

Задачи.....

Принципы реализации рабочей программы.....

Возрастные физиологические особенности развития воспитанников .....

### 2. Содержательный раздел. ....

Вторая младшая группа.....

Средняя группа .....

Старшая группа .....

Подготовительная группа .....

### 3. Организационный раздел.....

## Пояснительная записка.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач дошкольного воспитания. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273 -ФЗ
- приказ от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

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

Обучение плаванию в детском саду – одно из важных звеньев в воспитании ребенка, способствующее всестороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает опорно-двигательный аппарат. Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

По возрасту детей, по степени усвоения, выделены 5 возрастов:

- Ранний возраст (1,5-3 года)
- Младший возраст (3-4 года)
- Средний возраст (4-5 лет)
- Старший возраст (5-6 лет)
- Подготовительный возраст (6-7 лет)

В каждый возраст, начиная с младшего, вошли:

- игры по освоению в воде и обучению плаванию (приложение № 1)

- комплексы упражнений по обучению плаванию
- упражнения на суше и на воде на развитие дыхания
- комплексы по закаливанию детей в домашних условиях для родителей

Используемые в процессе занятий комплексы упражнений позитивно влияют на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения программы и решают главную задачу – оздоровление детей в детском саду через обучение плаванию.

### **Цель**

Определить содержание и организацию образовательной деятельности с детьми от 1,5 до 7 лет по физическому воспитанию, развития их личности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

### **Задачи**

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, в том числе их эмоционального благополучия, посредством обучения детей основным видам плавания (кроль, брасс, на груди и на спине); посредством закаливания и укрепления организма, создания основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем).
- Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней
- Сформировать теоретические и практические основы правил поведения на воде
- Освоить технические элементы плавания
- Обучить основным способам плавания кроль и брасс
- Развивать двигательные качества и способность детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение детей плаванию
- Прививать интерес к занятиям плаванием
- Прививать интерес к спорту, здоровому образу жизни

### **Принципы и подходы к формированию программы:**

- принцип дифференцированного подхода к детям ( по возрастному составу, по полу, по уровню здоровья, по уровню подготовленности)
- принцип гуманизации педагогического процесса
- принцип систематичности и последовательности
- принцип развивающего обучения
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса
- принцип наглядности

## **Возрастные особенности воспитанников**

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

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

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

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

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей до 4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них не-совершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

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

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

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

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков.

Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3 - 5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат.

Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита.

Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуально.

### **Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены .

### **Задачи по возрастам:**

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

#### **1,5-3 года**

Адаптировать детей к водному пространству, познакомить со свойствами воды (мокрая, прохладная), вовлекать в игры с водой.

#### **3-4 года**

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;

Способствовать проявлению интереса к занятиям в бассейне, уметь пользоваться оборудованием;

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении самостоятельных упражнений, в играх на воде;

#### **4-5 лет**

Способствовать проявлению активности и инициативности ребенка в играх на воде;

Содействовать созданию эмоционально- положительного климата при проведении самостоятельных упражнений, создавать ситуацию успеха;

Поощрять самостоятельное и творческое использование инвентаря для игр на воде.

#### **5-6 лет**

Привлекать к участию в упражнениях, с элементами спортивных игр;

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

Содействовать самостоятельной организации знакомых игр.

#### **6-7 лет**

Привлекать к участию в играх с элементами водных видов спорта. Содействовать самостоятельной организации знакомых игр, поощрять придумывание собственных игр, упражнений в воде.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и плаванию

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям, желание посещать спортивные секции по плаванию

Учить правилам поведения на воде:

- осторожно ходить по дорожкам;
- спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно спиной к воде;
- не толкать и не трогать руками товарищей;
- слушать и выполнять все указания инструктора.

### **Возраст 1,5 -3 года**

#### **Планируемые результаты:**

1. Ознакомление с новой игровой средой (зал сухого плавания, бассейн)

2. Интерес к играм с водой (поливание рук из лейки, бросание шариков в бассейн с водой)

### **Возраст 3-4 года**

#### **Планируемые результаты:**

1. Разнообразные способы передвижения в воде. Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки (уровень воды до 0,5 м)
2. Погружение в воду с головой. Стоя, держась за бортик, присесть, погрузиться в воду с головой не менее 3 секунд.
3. Выдохи в воду. Повторить погружение в воду с открытыми глазами. Выдох должен быть непрерывным, полным, губы немножко вытянуты вперед. Выполняется выдох одновременно через рот и нос. Серия из 3 выдохов.
4. Плавание в надувном круге (нарукавниках) при помощи движений ног. Надеть круг (нарукавник), принять горизонтальное положение на груди, или на спине. Плыть при помощи движений ног способом кроль 7 метров.

### **Возраст 4-5 лет**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, умеет бережно относиться к своему здоровью;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### **Задачи образовательной области физическая культура «обучение плаванию»**

- продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней;
- формировать навык горизонтального положения тела в воде;
- продолжать учить плавать облегченным способом;
- учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

#### **Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек**

- способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем;



- укреплять мышечный корсет ребенка;
- активизировать работу вестибулярного аппарата;
- формировать гигиенические навыки;
- учить раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду;
- самостоятельно пользоваться полотенцем, последовательно вытирать части тела, сушить волосы.

#### **Планируемые результаты:**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами. Достать 3 предмета со дна с открытыми глазами, на одном вдохе, предметы на расстоянии друг от друга.
2. Лежание на груди. Из положения стоя в воде выполнить упражнение «звездочка». 5 сек.
3. Скольжение с доской. ИП – стоя у бортика бассейна, наклонное положение тела, плечи касаются воды, подбородок опущен в воду, руки впереди, держат доску. Одна нога опирается о стенку бассейна, отталкивание и скольжение с прямыми ногами до противоположного бортика.
4. Погружение в воду с головой. Не держась за бортик, присесть 3 раза на задержке дыхания, чтоб полностью вода скрылась под водой.
5. Выдохи в воду. Стоя у бортика бассейна, наклоняясь, опустить лицо в воду и выпускать воздух (делать пузыри в воде). 3 раза

#### **Возраст 5-6 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- редко болеет ОРЗ (1-2 раза в год.)

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в шкафчике;
- сформированы элементарные навыки личной гигиены;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает о пользе для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливании организма, соблюдения режима дня;

Развитие физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта, плаванию.

### **Задачи образовательной области физическая культура, «обучение плаванию»**

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способом кроль, на груди, на спине
4. Учить плавать на спине в полной координации.

### **Планируемые результаты:**

1. Скольжение на груди. Стоя спиной у бортика, руки соединены за головой. Наклониться вперед, ладони на воде. Оттолкнуться ногой от бортика, выполнить упражнение «стрелочка».
2. Скольжение на спине. Стоя у бортика, руки за головой держат доску. Прогнуться назад, лечь на воду, оттолкнуться от бортика ногой. Выполнить упражнение «стрелочка» на спине. Руки и ноги выпрямлены прямо, лицо на поверхности воды.
3. Упражнение «звезда» на груди. Из положения стоя лечь на воду, руки и ноги выпрямлены, в стороны. Лежать 5 сек.
4. Упражнение «поплавок». Из положения стоя набрать воздух, прижать подбородок к груди, колени к груди, обхватив руками. Всплыть спиной вверх, в таком положении 5 сек.
5. Проныривание в обруч. ИП стоя, руки за головой ладонь на ладонь, присесть, наклониться вперед и нырнуть в обруч, который держит в руках педагог.
6. Плавание на спине с доской стилем кроль 7 м.
- 7.

### **Возраст 6-7 лет**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- редко болеет ОРЗ (1 раз в год)

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

Быстро и правильно умывается, насухо вытирается, чистит зубы самостоятельно, полощет рот после еды, самостоятельно пользуется губкой в душе.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации).

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями): выполняет правильно технику всех видов основных движений – ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья, плавания.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

### **Задачи образовательной области физическая культура «обучение плаванию»**

- продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, на спине;
- изучать движения ног способом брасс;
- обучать плаванию способом брасс;
  
- Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
- учить плавать под водой;

### **Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек**

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию

Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Повышать работоспособность организма.

Приобщать к здоровому образу жизни.

Формировать гигиенические навыки:

быстро раздеваться и одеваться;

правильно мыться под душем, пользуясь индивидуальными губками;

насухо вытираться; сушить волосы под феном;

следить за чистотой принадлежностей для бассейна

### **Планируемый результат:**

1. Упражнение «Торпеда на груди».

Оттолкнувшись ногой от бортика, лечь на воду как при упражнении «Стрелочка». Руки вытянуть вверх и соединить за головой. Опустить лицо в воду. Скользить по поверхности воды, ритмично работая ногами способом кроль. На задержке дыхания, или делая один вдох. Плыть длину бассейна - 7 м

2. Упражнение «Торпеда на спине». Стоя лицом к бортику, оттолкнуться ногой от бортика. Лечь на воду как при упражнении «Стрелочка на спине». Руки вытянуть вверх и соединить за головой, прогнуться назад, лечь затылком на воду без брызг. Скользить по поверхности воды, ритмично работая ногами способом кроль, не надувая щёк, свободно дыша ртом.

3. Упражнение «звезда» на груди. Из положения стоя лечь на воду, руки и ноги выпрямлены, в стороны. Лежать 5 сек.

4. Упражнение «поплавок». Из положения стоя набрать воздух, прижать подбородок к груди, колени к груди, обхватив руками. Всплыть спиной вверх, в таком положении 5 сек.

5. Проныривание в обруч. ИП стоя, руки за головой ладонь на ладонь, присесть, наклониться вперед и пронырнуть в обруч, который держит в руках педагог.

6. Кроль на груди. Плавание стилем кроль 7 м.

7. Кроль на спине. Плавание в стиле кроль 7 м.

2 Содержательный раздел.

**Комплексно-тематическое планирование**

**Ранний возраст (1,5 - 3 года)**

<b>Месяц</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Игровые упражнения</b>
<b>октябрь</b>	1.	«В гости морским обитателям»	Познакомить детей с помещением бассейна, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне.	«Разговор с куклой»
	2.	«Мойдодыр»	Имитировать умывание (глазки, носик, ушки и тд).	«Умываемся» «дождик» (игра с водой)
	3.	«Мы- веселые ребята!»	Учиться ходьбе друг за другом, прыжкам, бег.	«Лягушонок» «дождик» игра с водой
	4.	«Утята на прогулке»	Ходьба друг за другом, переваливаясь с ноги на ногу «кря-кря-кря»	«Важный кот» «Дождик» игра с водой
<b>ноябрь</b>	5.	«В гостях у рыбки»	Ходьба с высоким подниманием колена, как цапли, бег, проползание под дугу. Ходьба по массажной дорожке	«Умываемся» «пусти рыбку в плавание» (игра с водой)
	6.	«Рыбалка»	Ползание на четвереньках, проползание под дугой. Ходьба по массажной дорожке	«Улитка с домиком», «плывет плывет кораблик» (игра с водой)
	7.	«На прогулке к озеру»	Ходьба по массажной дорожке Прыжки, бег	«поймай комара» «веселые брызги»
	8.	«Дождик, дождик»	Бег, ходьба. ОРУ	«Водичка- водичка, умой мое...» «Ловкие ноги»

декабрь	9.	«Моя улица, мой дом, мой город»	Учить ориентироваться в пространстве, находить свой домик, закреплять знание цвета; Бросание мячика в цель	«Найди свой домик» «попади мячиком в круг»-игры с водой
	10.	«Жуки на полянке»	Учить детей работать ногами, лежа на спине (жуки барахтаются). Проползание под дугой.	«как ходят животные» «Лягушата»
	11.	«Плывет плывет кораблик»	Ходьба, бег, размахивание руками как веслами.	«10 маленьких цыплят» Игры с корабликами
	12.	«В гости к Новогодней ёлке»	Ходьба по кругу, взявшись за руки (хороводом). Бросание мячиков в цель.	«Хоровод» «Игры с доброй акулой» игра с водой
январь	13.	«Вот зима кругом бело»	Бросание «снежков». Проползание под дугой, хождение по массажным дорожкам.	«Заморожу» «дождик»
	14.	«Мы -моряки»	Ходьба, бег, размахивание руками как веслами.	«Плывет плывет кораблик» «Попади в круг мячом» игра с водой
	15.	«Солнце воздух и вода»	Закреплять знания цветов: красный, синий, желтый, зеленый; ходьба с высоким подниманием колен.	«Мы веселые ребята» «Хоровод»
февраль	16.	«Веселые медвежата»	Ходьба переваливаясь с ноги на ногу, бег. Проползание под дугой	«Мишка косолапый» «Поймай рыбку» игра с водой
	17.	«Папин праздник»	Бег с лентами, ходьба по массажным дорожкам	«Смелые ребята» «Лягушата»
	18.	«Пингвины»	Учить ходить друг за другом как пингвины, переваливаясь с ноги на ногу;	«Попади в цель» «Щука»
	19.	«Моряки»	Ориентироваться в пространстве; учить ходить друг за другом в колонне;	Игры и игровые упражнения по выбору педагога и

				желанию детей
Март	20.	«Мамин праздник»	Бег с лентами. Наклоны в сторону – ветер качает деревья. Ходьба по массажным дорожкам	«Цапля» «Дождик»
	21.	«Весенняя капель»	Бег по кругу Учить по сигналу прятаться под зонтик.	«дождик»игра с водой «скок, крольчонок»
	22.	«спортсмены»	Ходьба, бег друг за другом. Наклоны в сторону.	«привет ножки» «Попади мячом в круг» игра с водой
	23.	«весенняя капель»	Имитация плавания на суше, работая руками.	Игры и игровые упражнения по выбору педагога и желанию детей
Апрель	24.	«Зверята играют»	Имитация животных: слоники, птички, зайчики	«Лягушата» «Карусели»
	25.	«веселые рыбки»	Имитация плавания на суше, работая руками.	«Лягушонок» «5 маленьких утят»
	26.	«Прогулка с крокодилом Геной»	Ходьба по массажным дорожкам, бег друг за другом, проползание под дугой.	Прыжки через веревку «плывет плывет кораблик»
	27.	«путешествие к морю»	Ходьба «паровозиком», держа руки на плечах впереди идущего. Прыжки на месте, бег.	Игры и игровые упражнения по выбору педагога и желанию детей
май	28.	«Игры с водой»	Имитация плавания на суше, работая руками.	«скок крольчонок» Игры с водой (водные пистолеты)
	29.	«Весна красна»	Ходьба «паровозиком», держа руки на плечах впереди идущего. Прыжки на месте, бег.	«Жучок – паучок» Игры с водой (водные пистолеты)
	30.	«море синее»	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа	Игры и игровые упражнения по выбору педагога и желанию детей

## Комплексно-тематическое планирование

### Младший возраст (3 – 4 года)

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание деятельности	Игровые упражнения
октябрь	1.	«Первое знакомство»	Познакомить детей с помещением бассейна, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне, Учить входить в воду безбоязненно.	«Умываемся» «Маленькие и большие ноги»
	2.	«Мойдодыр»	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна.	«Умываемся» «Маленькие и большие ноги» «Принеси игрушку»
	3.	«Мы- веселые ребята!»	Приучать самостоятельно входить в воду. Учить погружаться в воду до подбородка.	«Умываемся» «Лягушата» «Маленькие и большие ноги»
	4.	Мониторинг	Продолжать учить самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, учить погружаться до подбородка.	«Карусель» «Дождик» «Веселые брызги»
ноябрь	5.	«В гостях у рыбки»	Продолжать учить самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных положениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координацию движений.	«Умываемся» «Карусель» «веселые брызги»
	6.	«Рыбалка»	Приучать переходить от бортика к бортику. Не бояться брызг, опускать носик в воду.	«Невод» «Веселые брызги»
	7.	«Фонтаны»	Учить детей делать вдох и задерживать дыхание; продолжать учить самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, Прыжки держась за трубу.	«Подуем на воду» «веселые брызги»
	8.	«Дождик, дождик»	Учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо; прыгать на двух ногах; продолжать учить безбоязненному отношению к воде. Продолжать учить опускать лицо в воду.	«Водичка- водичка, умой мое...» «Ловкие ноги»
декабрь	9.	«Моя улица, мой дом, мой город»	Учить ориентироваться в пространстве бассейна, закреплять знание цвета; продолжать учить не бояться попадания	«Найди свой домик» «Дуем на воду»

			воды в лицо, передвигаться в воде в различных положениях; развивать дыхание, координацию движений в воде.	
	10.	«Большой фонтан»	Учить детей работать ногами, как при плавании кролем; закреплять понятия «большой», «маленький», продолжать развивать дыхание Выдох в воду.	«Сердитая рыбка» «Лягушата»
	11.	«Плывет плывет кораблик»	. Упражнять в передвижениях. Опускать лицо в воду.	«Найди свой домик» «Хоровод» Игры с корабликами
	12.	«В гости к Новогодней ёлке»	Продолжать учить детей не бояться воды, ориентироваться в пространстве, различать цвета; продолжать развивать дыхание. Опускаем лицо в воду «Дуем на воду»	«Хоровод» «Принеси игрушку»
январь	13.	«Вот зима кругом бело»	Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя; закреплять умение проходить в обруч, не касаясь его руками; Опускать лицо в воду, делать плавный продолжительный выдох.	«Заморожу» «Фонтаны»
	14.	«Мы - моряки»	Учить бросать мяч двумя руками от груди; закреплять понятия «один», «много». Упражнять в передвижениях. Плавный продолжительный выдох	«Пузыри» «Мяч» «Сердитая рыбка»
	15.	«В здоровом теле – здоровый дух»	Чтоб здоровье сохранить, по режиму надо жить. Закреплять знания цветов: красный, синий, желтый, зеленый; учить ориентироваться в водном пространстве.	«Мы веселые ребята» «Хоровод»
февраль	16.	«Тюлени»	Утро с добрых дел начну! Опускаем лицо в воду. Опираясь на дно бассейна руками ходить по дну, выпрямив ноги назад.	«Умываемся» «Поймай рыбку»
	17.	«Папин праздник»	Ходить по бассейну большими, маленькими шагами. Опираясь на дно руками, ходить по дну.	«Смелые ребята» «Лягушата»
	18.	«Пингвины»	Учить ходить друг за другом как пингвины, переваливаясь с ноги на ногу; Учить бросать мяч из-за головы двумя	«Попади в цель» «Щука»



			руками.	
	19.	«Моряки»	Ориентироваться в пространстве; учить ходить друг за другом в колонне; держать пальцы рук вместе и отталкиваться «жесткими» ладонями от воды» (лодка с веслами)	«Море волнуется раз» «лодочки плывут»
Март	20.	«Мамин праздник»	Открывание глаз в воде. Закреплять навык погружения в воду с головой.	«Щапля» «Достань игрушку»
	21.	«Знакомство с народной культурой и традициями»	Закреплять навык погружения в воду с головой. Учить всплывать и лежать на воде. Выполнять выдох и вдох.	«Хоровод» «Мы веселые ребята»
	22.	«спортсмены»	Учить лежать на воде и работать ногами в надувном жилете» Побуждать открывать глаза в воде. Делать плавный продолжительный выдох в воду.	«Пузыри» Свободное плавание
	23.	«весенняя капель»	Продолжать учить лежать и всплывать. Опускать лицо в воду с открытыми глазами.Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем.	«Дождик» «Найди свой домик»
Апрель	24.	«Игры на воде»	Развлечения, игры, самостоятельное плавание	«Щапли» «Лягушата» «Карусели»
	25.	«веселые рыбки»	Плавание в надувном круге, работая ногами	«Пароход» «Сердитая рыбка»
	26.	«Байкал – жемчужина Сибири»	Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна, опуская лицо в воду; продолжать делать выдох в воду. Плавание при помощи надувных кругов и жилетов.	«Волны на море» «Достань клад» «Сердитая рыбка»
	27.	Мониторинг	Выявить уровень освоения двигательными навыками: выполняют с желанием, безбоязненно входят в воду, смело передвигаются в воде, не боятся брызг, опускают лицо в воду, погружаются в воду с головой, выполняют выдох в воду,	Игры и игровые упражнения по выбору педагога и желанию детей
май	28.	«Игры на воде»	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа	«Мы веселые ребята»

				«Карусель» «Догони игрушку»
	29.	«игры на воде»	Закрепление пройденного материала Индивидуальная работа	«Жучок – паучок» «Смелые ребята» Игры с мячом.
	30.	«море синее»	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа	«Доберись до домика» «щука» «Плывет, плывет кораблик"»

### Комплексно-тематическое планирование

#### Средний возраст (4 - 5 лет)

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание деятельности	Игровые упражнения
октябрь	1.	«Здравствуй, бассейн»	Напомнить правила поведения в бассейне, правила личной гигиены . Погружение в воду с головой. Достать игрушки со дна бассейна, выдох в воду	«Лягушата» «Щука»
	2.	«Работа ногами кролем»	Обучение работы ногами в технике кроль, держась руками за бортики	«Дровосек» «Сердитая рыбка»
	3.	«Работа ногами кролем»	Обучение работы ногами в технике кроль, держась руками за бортики, выдыхая в воду.	«Карусели» «лягушата»
	4.	Мониторинг	Проведение мониторинга на начало учебного года	По выбору детей
ноябрь	5.	«Скольжение с доской»	Повторение работы ногами кролем. Обучение скольжению на груди с доской от бортика бассейна до бортика	«смелые ребята» «Ляпки мячом»
	6.	«Скольжение с доской»	Повторение работы ног кролем. Закрепление навыков скольжение на груди с доской. От бортика к бортику.	«Щука» «Лягушата»
	7.	«Скольжение с	Научиться скользить на груди с доской,	«Невод»

		доской с работой ног»	работая ногами (кроль), Свободное плавание	«карусели»
	8.	«Веселые старты»	Соревнования между двумя командами	Свободное плавание
декабрь	9.	«погружение под воду с головой »	Горизонтальное лежание на груди держась за бортик Погружение с головой и открывание глаз в воде	«Море волнуется раз» «Щука»
	10.	Обучение упр. «Поплавок»	Учить детей правильно выполнять упражнение «поплавок», находясь в таком положении 3-5 сек. Повторение работы ног кролем, скольжение с доской	«Щука» «Лягушата»
	11.	Повторение упр. «Поплавок»	Закрепить умения выполнения упражнения «Поплавок», повторить скольжение с доской.	«Дровосек» «Сердитая рыбка»
	12.	Обучение упр. «Звезда»	Выполнение упражнения «звезда», 3-5 сек. Повторение упр. «Поплавок», повторение скольжения на груди с доской.	Игры по выбору детей
январь	13.	Обучение работы руками (кроль) стоя на месте	Обучать правильному движению рук сначала на суше, затем наклонившись вперед, стоя в воде. Повторить упр. «Звезда» и «Поплавок»	«невод» «Лягушата»
	14.	«Повторение работы рукам в стиле кроль стоя в воде	Закрепление навыков работы руками в стиле кроль. Повторение работы ногами стилем кроль, держась руками за бортик	«Охотники и утки» «Море волнуется раз»
	15.	«Веселые эстафеты»	Соревнования между двумя командами	Игры по выбору детей
февраль	16.	«Обучение скольжению на груди без доски»	Обучение упр. «Стрела», повторение упр. «Звезда», «Поплавок», погружение в воду с головой	«Лягушата» «Невод»
	17.	«Обучение скольжению на груди без доски»	Закрепление ранее полученных навыков, свободное плавание	Игры по выбору детей
	18.	«Совершенствование навыков скольжению на груди без доски»	Закрепление ранее полученных навыков.	Игры по выбору детей
	19.	«Обучение	Обучение скольжению на груди	Море

		скольжению на груди с работой ног»	без доски с работой ног (от стенки к стенке) Упр. «Торпеда»	волнуется раз Лягушата
Март	20.	Повторение предыдущего упражнения (Обучение скольжению на груди с работой ног)	Закрепление навыков скольжения на груди без доски с работой ног (от стенки к стенке) Упр. «Торпеда»	«Невод» «Щука»
	21.	«Доставание предметов со дна с открытыми глазами»	Закреплять навык погружения в воду с головой, доставая предметы. Повторение работы ногами кролем держась руками за бортик	Игры по выбору детей
	22.	«Плавание с доской по кругу друг за другом»	Учить плавать кролем с доской по кругу друг за другом, соблюдая дистанцию, правильно работая ногами.	Игры с мячами
	23.	«Плавание с доской по кругу друг за другом»	Продолжать обучение	«Море волнуется раз» «Щука»
Апрель	24.	«Игры на воде»	Развлечения, игры, в соревновательной форме	
	25.	«веселые рыбки»	Плавание в надувном круге, работая ногами	
	26.	«Байкал – жемчужина Сибири»	Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна, опуская лицо в воду; продолжать делать выдох в воду. Плавание при помощи надувных кругов и жилетов.	
	27.	Мониторинг	Выявить уровень освоения материала	Игры и игровые упражнения по выбору педагога и желанию детей
май	28.	«Плавание с доской по кругу друг за другом»	Продолжать обучение плавания с доской кролем	«Сердитая рыбка» «Охотники и утки»
	29.	«игры на воде»	Игры на воде с надувными кругами, мячами, плавание в	«Жучок – паучок»

			нарукавниках	«Смелые ребята» Игры с мячом.
	30.	«Индивидуальная работа»	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа	Игры по выбору детей

## Комплексно-тематическое планирование

### Старший возраст (5-6 лет)

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание деятельности	Игровые упражнения
октябрь	1.	«Здравствуй, бассейн»	Напомнить правила поведения в бассейне, правила личной гигиены . Погружение в воду с головой, выпускание воздуха под водой Достать игрушки со дна бассейна	«Лягушата» «Сердитая рыбка»
	2.	«Работа ногами кролем»	Повторение работы ногами в технике кроль, держась руками за бортики	«Дровосек» «Сердитая рыбка»
	3.	Повторение упр. «Звезда» и «Поплавок»	Выполнять правильно упражнения «Звезда» и «Поплавок», повторить работу ног кролем.	«Карусели» «лягушата»
	4.	Мониторинг	Проведение мониторинга на начало учебного года	По выбору детей
ноябрь	5.	«Плавание с доской»	Повторение работы ногами кролем. Плавание на груди с доской по периметру бассейна	«смелые ребята» «Ляпки мячом»
	6.	«Скольжение без доски»	Повторение работы ног кролем. Закрепление навыков скольжение на груди без. От бортика к бортику.	«Щука» «Лягушата»
	7.	«Плавание стилем кроль на груди»	Обучение плаванию на груди стилем кроль, согласовывая работу рук и ног Свободное плавание	«Невод» «карусели»
	8.	«Плавание на груди стилем кроль»	Повторения обучения плаванию стилем кроль	Игры по выбору детей

декабрь	9.	«Веселые старты»	Соревнования между двумя командами	
	10.	Обучение плаванию на спине (с доской)	Обучение скольжению на спине с доской за головой, от стенки к стенке.	«Щука» «Лягушата»
	11.	Обучение плаванию на спине в ластах (с доской)	Закрепить навыки скольжения на спине (с доской) Обучение плаванию на спине в ластах, активно работая ногами (кролем)	«Дровосек» «Сердитая рыбка»
	12.	Закрепление навыков плавания стилем кроль на груди и на спине в ластах	Закрепить навыки плавания кролем в ластах, оттачивать технику плавания. Индивидуальная работа над ошибками	Игры по выбору детей
январь	13.	Обучение нырянию в обруч Закрепление плавания в ластах кролем (на спине, на груди)	Обучение проныриванию в обруч, вертикально в воде. Плавание по периметру бассейна в ластах стилем кроль на груди	«невод» «Лягушата»
	14.	Закрепление навыков плавания кролем на спине в ластах	Плавание в ластах на спине с доской, Закрепление навыков упражнений «Звезда», «Поплавок»	«Охотники и утки» «Море волнуется раз»
	15.	«Соревнования по плаванию на груди с доской, на спине с доской»	Соревнования между двумя командами	
февраль	16.	Закрепление навыков проныривания в обруч, ориентированию в воде, доставания предметов со дна	Правильно выполнять проныривание в обруч, индивидуальная работа над ошибками	«Лягушата» «Невод»
	17.	Плавание на груди кролем с доской, без доски	Закрепление ранее полученных навыков, свободное плавание	Игры по выбору детей
	18.	Плавание на спине кролем с доской, без доски	Закрепление ранее полученных навыков. Свободное плавание	Игры по выбору детей
	19.	«Веселые эстафеты»	Эстафеты между двумя командами	
Март	20.	Повторение затруднительных упражнений (Индивидуальная	Закрепление навыков плавания с доской и без	«Невод» «Щука»

		работа)		
	21.	Повторение упр. «Звезда», «Поплавок», проныривание в обруч	Правильно выполнять упражнение «Звезда», «Поплавок», нырять с головой под воду и проныривать в обруч. Плавание кролем на груди, на спине	Игры по выбору детей
	22.	Обучение работы рук брасом (на суше и в воде)	Учить работе рук брасом, на суше и в воде. Плавание кролем по периметру бассейна	Игры с мячами
	23.	Обучение работы ног брасом (на суше и в воде)	Учить работе ног брасом. Плавание кролем по периметру бассейна	«Море волнуется раз» «Щука»
Апрель	24.	«Игры на воде»	Развлечения, игры, в соревновательной форме	
	25.	«Закрепление усвоенного материала»	Индивидуальная работа	
	26.	«Закрепление усвоенного материала» (индивидуальная работа над ошибками)	Исправлять ошибки в плавании, закреплять правильно выполняемые движения руками и ногами	
	27.	Мониторинг	Выявить уровень освоения материала	Игры и игровые упражнения по выбору педагога и желанию детей
май	28.	«Плавание с доской по кругу друг за другом»	Продолжать плавание с доской кролем на груди и на спине	«Сердитая рыбка» «Охотники и утки»
	29.	«игры на воде»	Игры на воде с надувными кругами, мячами, плавание в нарукавниках	«Жучок – паучок» «Смелые ребята» Игры с мячом.
	30.	«Индивидуальная работа»	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа	Игры по выбору детей

№	ФИ	Свободное передвижение по бассейну	Погружение в воду с головой	Плавание в надувном круге (нарукавниках) при помощи движения ног	Выдохи в воду
1					
2					

Мониторинг по плаванию  
·  
Младшая группа

Высокий уровень – выполнено 3-4 теста (1 тест – 5 баллов)

Средний уровень – выполнено 2 теста

№	ФИ	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна бассейна	«Звезда»	Скольжение с доской на груди
1						
2						

Низкий уровень - выполнен 1 тест

Мониторинг по плаванию. Средняя группа

Высокий уровень – выполнено 5 тестов (1 тест – 5 баллов)

Средний уровень – выполнено 3-4 теста

Низкий уровень - выполнен 1-2 теста

Мониторинг по плаванию. Старшая группа



Высокий уровень – выполнено 6 тестов. (1 тест – 5 баллов)

Средний уровень – выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

#### Мониторинг по плаванию. Подготовительная группа

№	ФИ	«Торпеда» на груди	«Торпеда» на спине	«Звезда»	«поплавок»	Проныривание в обруч	Кроль на груди	Кроль на спине
1								
2								

Высокий уровень – выполнено 6-7 тестов (1 тест – 5 баллов)

Средний уровень – выполнено 4-5 тестов

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста

№	ФИ	Проныр ивание в обруч	«Звезда» на груди	«Поплавок»	Скольжение (на груди) с доской	Скольжение на спине с доской	Плавание на спине с доской
1							
2							

### Взаимодействие с родителями:

1. Создание информационного пространства. Создание и обновление информационного уголка, где размещается просветительская информация о пользе плавания, закаливания, занятий физической культурой, о здоровом образе жизни. Информация оформляется в виде консультаций, памяток, рекомендаций, фотостендов.

2. Активное взаимодействие с родителями. Как показывает практика, не теряют своей актуальности выступления на родительских собраниях с показом условий бассейна, рассказа о том, где и чем занимаются их дети.

Привлекаем родителей к участию в педагогическом процессе ДОУ, для этого организовываются:

- праздники спорта и здоровья, где родители выступают в качестве болельщиков, жюри и фотографов;

- дни открытых дверей. Родители посещают занятия, узнают подробно о достижениях детей;

- помощь родителей в изготовлении пособий, игр и игрушек (рыбки, грузы и т. п.);

- родители с детьми привозят из отпуска камушки, ракушки, и т. п., которые используются в качестве пособий или для оформления помещений;

- конкурсы и выставки детских работ;

- домашние задания. Родителям предлагается дома во время купания в ванне сделать те упражнения, которые у ребенка не получаются (опустить нос в воду, открыть глаза в воде, пускать пузыри и т. п.). Другой вид домашних заданий — найти определенную информацию, например, о видах спорта, об олимпиаде и т. п., используя интернет или энциклопедическую и популярную литературу.

- действенный результат дают индивидуальные беседы, когда родители могут все спросить, а инструктор по плаванию — рассказать только о том ребенке, с кем ведется беседа.

Таким образом, система интеграции образовательных областей в ДОУ представляет собой совокупность разнообразных форм работы с детьми, способствующих формированию

у них основ культуры здоровья. Современная модель образования предусматривает воспитание человека, уверенного в своих силах, присущих ему способностях, умеющего ими распоряжаться, а значит сильного и здорового. Обеспечение в образовательной среде условий сохранения и укрепления здоровья как целостного феномена личности позволит нормализовать функционирование детского организма и сохранить его внутреннее состояние.

#### Взаимодействие с воспитателями.

Слаженность в работе — залог хорошего результата. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ обеспечивается в результате сотрудничества инструктора по физической культуре и воспитателя.

- Перед купанием и после каждого купания обязательно обмен информацией и впечатлениями о детях с воспитателем. Прежде всего, обговариваются вопросы здоровья и самочувствия детей, ситуации, которые показались странными, нетипичными, с кем из детей необходимо поработать индивидуально. Обязательно проводятся такие беседы при поступлении новичков или детей с проблемами.

- Праздники, развлечения проводятся с обязательным участием воспитателей. Они помогают осуществлять страховку, следить за качеством выполнения упражнений и дисциплиной, проводят индивидуальную работу с ослабленными и особыми детьми.

- Во время плавания используем игры, в которые играют дети с воспитателями на прогулках, на физкультурных занятиях.

- Проведение выставки детских рисунков на морскую (водную) или спортивную тематику, по мотивам прошедших мероприятий в бассейне. Пропаганда ЗОЖ:

- беседы о пользе регулярного посещения бассейна, о пользе плавания для здоровья;

- беседы о строении, функционировании, целостности организма;

- - беседы о спортсменах, о спорте, о спортивных достижениях членов семей, выпускников детского сада, об активном отдыхе семьи.

- Совместно с воспитателями создание предметно-развивающей среды, как в бассейне, так и в группах.

- Совместно с воспитателями проводится работа с родителями.

## 1. Организационный раздел

*Перечень методических пособий, обеспечивающий реализацию образовательной деятельности по физической культуре (плаванию)*

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

*Организация и содержание предметно - развивающей среды в бассейне детского сада*

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка. Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

*Материально-техническое обеспечение и инвентарь:*

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .

8. Мячи разных размеров.
9. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
10. Музыкальный центр.
11. Диски с музыкальными композициями.

Литература:

- И. В. Сидорова «Как научить ребенка плавать» М, 2011,
- Т. И. Осокина «Как научить детей плавать» М 1985
- М. В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» М.2012
- Вареник Е. Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет, 2009
- Вершанская В. Г. Современные подходы к организации физического воспитания детей 2012
- Залетова Н. Н. «Решение типичных проблем при начальном обучении плаванию», 2012.