**Санкт-Петербургское государственное автономное дошкольное**

**образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №15**

**Колпинского района Санкт-Петербурга»**

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО**

На заседании Педагогического совета ГАДОУ Заведующей ГАДОУ Детский сад № 15

Детский сад № 15 Колпинского района СПб

Колпинского района СПб \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. В. Гуменная

Протокол № 1 Приказ № 60-А

От «30» августа 2019 г. От «30» августа 2019 г.

**С УЧЕТОМ МНЕНИЯ**

Совета родителей

ГАДОУ Детский сад № 15

Колпинского района СПб

протокол № 1

от «30» августа 2019 г.

**Рабочая программа**

**По реализации образовательной программы дошкольного образования ГАДОУ Детского сада №15 Колпинского района СПб**

**Во второй младшей группе №3**

**Образовательная область – физическое развитие (плавание)**

***Срок реализации – 1 год***

Инструктор по физической культуре

Федорова И.С.

Колпино

2019 г.

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

* 1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа воспитательно-образовательной работы по физическому развитию (плавание) разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа разработана на период 2019-2020 учебного года (с 01.09.2019 по 30.06.2020 года). Режим работы – пятидневный, с 7.00 до 19.00, выходные дни – суббота, воскресение, в соответствии с уставом ГАДОУ детского сада №15 Колпинского района СПб.

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна обеспечивает полноценное развитие личности детей 3 – 4 лет во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, физического развития детей на фоне укрепления и сохранения здоровья, эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Все воспитанники подготовительных групп ГАДОУ имеют возможность посещать бассейн. Работа всех специалистов скоординирована, осуществляется связь с детской поликлиникой. Бассейн самостоятельное структурное подразделение, которое имеет: отдельные раздевалки для девочек и мальчиков, душевые для девочек и мальчиков, туалетные комнаты для девочек и мальчиков, чащу бассейна, тренерскую и кабинет медицинского персонала, зал сухого плавания для проведения разминки. Оснащено всем необходимым оборудованием: фены для сушки, обходные и противоскользящие дорожки, инвентарь для обучения различным видам плавания, игрушки, соответствующие возрасту, материал для теоритических занятий, шкафчики, уборочный инвентарь.

**1.2 Возрастные и индивидуальные особенности детей**

Каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития, свои особенности и у детей четвертого года жизни Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни несколько замедляется, относительно предыдущего периода – первых трех лет, увеличивается в среднем на 6-7 см.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Годовое увеличение в весе примерно одинаково для детей обоего пола. Прибавка в среднем составляет 1,5-2 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна мальчики-53,9 см; девочки-53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства являются его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребенка еще недостаточный. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3 - 4 х лет ещё недостаточно развиты.

В ГАДОУ функционирует три младших группы общеразвивающей направленности № 3, № 7, № 8 – в количестве 74 человек.

В группе № 3 - 2 человека с III группой здоровья, 22 человек - II группой здоровья.

Противопоказаний к посещению бассейна у детей данной группы нет.

Дети младшего возраста только начинают постепенно привыкать к воде и в начале года они находятся на одинаковом уровне. Индивидуальная работа с детьми будет планироваться в течение года по необходимости.

На начало учебного года дети имееют примерно одинаковый уровень плавательных умений и навыков. Сильная водобоязнь есть у Жигаловой Варвары, Молдовану Софии и Петровой Алины.

**1.3 Цели и задачи реализации программы (по плаванию)**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

* + 1. **Цели начального обучения плаванию дошкольников:**

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде

**1.3.2. Задачи программы:**

1. Сформировать у детей потребность, привычку заниматься плаванием (научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде)

2. Формирование знаний и умений детей дошкольного возраста в плавании

3. Научить детей плавать разными способами плавания

4. Формировать навыки личной гигиены и бережного отношения к своему здоровью.

5. Формировать умение самостоятельно использовать навыки самомассажа и релаксации.

В основу приоритетов деятельности бассейна положены следующие факторы:

* Учет государственной политики;
* Особенности контингента детей и кадрового состава бассейна;
* Учет запроса родителей.

**1.3.3. Принципы и подходы к реализации рабочей программы**

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и

дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным

участником (субъектом) образовательных отношений;

* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество ДОУ с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и

государства;

* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в

различных видах деятельности;

* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей.

**1.4 Целевые ориентиры освоения Программы**

**Дети 3 - 4 лет**

1. Ходит и бегает в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги, убегает от взрослого и догоняет его, с разбега падает в воду.
2. Передвигается по дну на руках, выпрямив ноги, вперед («крокодил»), назад («рак»), боком вправо и влево («краб»).
3. Погружается в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе. Достает игрушки со дна.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с**

**учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** **в** **ходьбе** | - держась за борт, по кругу друг за другом |
| - с гребковыми движениями |
| - в полуприсяде |
| - с высоким подниманием колен |
| **Упражнения** **в** **беге** | - с поддержкой за игрушку |
| - без поддержки |
| **Прыжки** | - держась за бортик |
| - с хлопками по воде |
| - с погружением под воду |
| **Погружение** **под** **воду** | - опустить нос в воду, держась за борт  в кругу, держась за руки |
| - мыть лицо |
| - лить себе воду на голову, не вытирая лицо руками |
| - погружение под воду с головой |
| - достать игрушку со дна |
| **Упражнения** **на** **дыхание** | - присесть (вода до подбородка), дуть на воду |
| - выдох на мячик |
| - «Пускаем пузыри» |
| - «Заводим моторчики» |
| - держась за борт, по кругу друг за другом |
| **Работа** **ног** **стилем** **кроль** | - упор лежа на руках, тело горизонтально, ноги вытянуты, подняты вверх |
| - «Крокодил», «Рак», «Краб» |
| - сидя, руки в упоре сзади, работа ног |
| - «Крокодил» с работой ног |
| **Работа** **рук** **в** **стиле** **крол**ь | - удерживание воды в ладошках |
| - подбрасывание воды вверх |
| - гребковые движения |

**ГОДОВЫЕ** **ЗАДАЧИ** **ПО** **ОБУЧЕНИЮ** **ПЛАВАНИЮ** **ДЕТЕЙ** **3-4** **ЛЕТ**

1. Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.

2. Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и

окунаться самостоятельно.

3. Воспитывать у детей стремление к большей активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).

4. Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.

5. Учить открывать глаза в воде.

6. Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.

7. Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде.

8. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).

9. Формировать навыки личной гигиены.

10. Воспитывать самостоятельность

**2.2 Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами

поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию

помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного

возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью, отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на

друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать

на помощь, когда она не требуется.

- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с

группами, превышающими 6-8 человек.

- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с

разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения

преподавателя.

- Научить детей пользоваться спасательными средствами.

- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за

детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае

необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно

образовательной деятельности по плаванию.

- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ)

вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

- Соблюдать методическую последовательность обучения.

- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и

плавательную подготовку каждого ребенка.

- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной

дистанции.

- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности

непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в

бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;

- входить в воду только по разрешению преподавателя;

- спускаться по лестнице спиной к воде;

- не мешать друг другу, окунаться;

- не наталкиваться друг на друга;

- не кричать;

- не звать на помощь без необходимости;

- не топить друг друга;

- не бегать в помещении бассейна;

- проситься выйти по необходимости;

- выходить быстро по команде инструктора

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Расписание занятий**

**Группа № 3**

Четверг 15.15-15.30 - 1 подгруппа, 15.45-16.00 – 2 подгруппа

* 1. **Объем образовательной нагрузки**

Планирование образовательной нагрузки при работе по пятидневной неделе разработано в соответствии с максимально допустимым объемом физической нагрузки для разного возраста в соответствии с СанПиН. (*см. табл.*)

|  |  |
| --- | --- |
| Группы | Длительность занятия |
| Дети от 3 до 4 лет | 15 минут |

**3.2 Организация предметно-пространственной развивающей среды для**

**проведения непосредственно образовательной деятельности**

Бассейн детского сада посещают дети с 3 до 7 лет, имеющие допуск врача-педиатра по медицинским показаниям.

Бассейн находится на первом этаже детского сада. Имеет три входа. В помещении находятся: сама чаша бассейна, комната тренера с душевой и туалетной комнатой, кабинет медицинской сестры, лаборатория, зал сухого плавания, две раздевалки (для мальчиков, для девочек), две душевые (для мальчиков, для девочек), два туалета (для мальчиков, для девочек). Дорожки вокруг чаши и душевые оснащены противоскользящими ковриками, пол в раздевалке с подогревом, имеются фены для сушки волос. В зале сухого плавания – ковровое покрытие для занятий. Чаша бассейна размером 3х6 метров, глубина от 60 до 75 сантиметров (соответствует требованиям СанПина 2.1.2.1188-03).

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна содержательно насыщена и соответствует возрастным особенностям детей дошкольного возраста. Образовательное пространство бассейна оснащено игрушками и пособиями для детей всех возрастных групп: резиновые и надувные игрушки, круги, плавающие игрушки, нарукавники, мячи различных размеров для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Тонущие игрушки, нудулсы, доски, колобашки, лопатки, ласты, спортивные игры на воде (волейбол, баскетбол, кольцеброс), плавающие цифры и буквы, разделительные дорожки для детей старшего дошкольного возраста.

Все пространство предметно-развивающей среды безопасно, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Все игрушки имеют сертификаты соответствия заводов изготовителей и безопасны для использования детьми в воде, ежедневно обрабатываются и проверяются на целостность. Игровой материал меняется в зависимости от возраста детей и тематики занятия. Например: разделительные дорожки натягиваются во время проведения эстафет и состязаний, во время свободного плавания дети имеют свободный доступ к игрушкам и играм под руководством инструктора.

В бассейне организовано пространство для проведения занятий по дыхательной гимнастике, для проведения теоретических занятий (по технике безопасности, видео уроки по плаванию), для свободных игр детей, для спортивных соревнований, тематических и сюжетных занятий).

Предметно-развивающая среда спроектирована в соответствии с образовательной программой детского дошкольного учреждения «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Созданы условия для реализации образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, физическое развитие. Пример; привитие культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания, основ безопасности на воде, совместные игры и эстафеты, развитие ориентировки в пространстве, знакомства со свойствами воды, с обитателями морского мира, сенсорное развитие. Формирование представлений о видах спортивного плавания, овладение подвижными играми, воспитание культуры здорового образа жизни, овладение нормами и правилами закаливания, двигательной активности, формировании полезных привычек. Для этого используются здоровье сберегающие технологии, закаливание, дыхательная гимнастика, беседы и консультации с родителями. Все это обеспечивает ребенку возможность сохранения здоровья и формирования у него навыков здорового образа жизни. Игровые технологии позволяют ребенку, в игровой форме освоится в новой непривычной для него среде. Играя, ребенок быстрее овладевает навыками плавания, ныряния, ориентирования в непривычной для него водной среде. Для игр в воде используются различные надувные и резиновые игрушки, тонущие игрушки, игрушки – прилипалы, фигурки животных, мячики различных размеров и материалов, обручи и т.д.

Организация предметно-развивающей среды в бассейне построена в соответствии с различным уровнем подготовленности детей и их способностью к освоению программы. Пример: для этого используются занятия на различной глубине, надувные нарукавники, жилеты, доски, нудулсы, круги. Дети, успешно овладевшие программой, активно используют колобашки, лопатки для рук, ласты.

**3.3 Перспективныйпланнепосредственнообразовательнойдеятельности**

**поплаваниюдля** **детей** **старшеговозрастаот3до4 лет.**

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | задачи |
| Октябрь | Познакомить детей с помещениями бассейна, с правилами поведения, в воде, рассказать о плавания, о свойствах воды, создать представление о движении в воде; приучать входить в воду самостоятельно, окунаться, не вытирать лицо, не бояться брызг; упражнять в выполнении разных движений в воде, активном передвижении |
| Ноябрь | Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, учить погружать лицо в воду, не вытирать лицо  руками, после погружения в воду с головой. приучать переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками, поддерживать интерес к занятиям в бассейне; |
| Декабрь | Учить детей принимать горизонтальное положение в воде опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении, упражнять в выполнении упражнений парами, приучать самостоятельно играть в воде с игрушками; |
| Январь | Учить детей двигать ногами как при плавании кролем в упоре лежа на руках, упражнять в различных движениях в воде: ходьба, прыжки, бег, приучать передвигаться организованно; воспитывать смелость; |
| Февраль | Упражнять в передвижении в воде, осваивать выдох в воду;  воспитывать организованность, умение выполнять задание преподавателя; |
| Март | закреплять умение делать выдох в воду; приучать выполнять движение ногами как при плавании кролем, воспитывать уверенность движения в воде; |
| Апрель | Приучать детей не бояться воды, смело погружать лицо в воду, не вытирать руками, погружаться в воду с головой, выполнять вдох и выдох, упражнять в выполнении энергичных движений в воде руками;  воспитывать смелость, самостоятельность, уверенность в передвижении в воде; |

**3.4 Календарно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по плаванию.**

**СЕНТЯБРЬ**

Задачи: 1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.

2. Совершенствовать навык открывание глаз в воде.

3. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 1 - 2 | Экскурсия по бассейну Вход в воду с помощью Ходьба вдоль  бортика держась за поручни | Ударять ладонями по воде. Поливать игрушки водой Поглаживание воды и делать «волну» | Приседания в воду до плеч | Учить задерживать дыхание на несколько секунд | Свободные игры с игрушками «Дождик», «Поймай шарик» | Свободное плавание |
| 3 - 4 | Самостоятельный вход в воду Ходьба друг за другом держась за поручни | Удерживание воды в ладошках Подбрасывание воды вверх | Погружение плеч и подбородка в воду | Учить задерживать дыхание на несколько секунд | «Сделаем дождик», «Волны на море», | Свободное плавание |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Перемещаются в воде самостоятельно, погружаются в воду вместе с головой, задерживают дыхание с погружением | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Передвигаются в воде с помощью подручных средств | | | | | |

**ОКТЯБРЬ - НОЯБРЬ**

Задачи: 1. Обучить погружению в воду с головой, без опоры с задержкой дыхания.

2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.

3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания.

4. Воспитывать самостоятельность.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 1 | Ходьба друг за другом без опоры | Хлопки ладошками по воде | 1.Приседание до подбородка  2. Умывание лица | Подуть на игрушку | «Маленькие и большие ножки», «Фонтан», | Свободное передвижение по бассейну с игрушками |
| 2 | Ходьба по кругу взявшись за руки | Хлопки ладошками по воде | 1.Приседания с касанием рукой дна  2. Умывание 3.Побрызгать водой в лицо | Продолжительный выдох на игрушку. | «Пузырь», «Достань дно рукой», «Птички моют носики», «Сделай ямку» | Свободное передвижение с игрушками |
| 3 | Различные виды передвижение без опоры | Подбрасывание воды | Приседание до подбородка у опоры | Подуть на игрушку | «Карусели». | Свободное передвижение с игрушкой |
| 4 | Различная ходьба  - руки за спину - руки за голову  - руки вытянуты  вперед | 1.Круговые движения рук  2.Движения рук из стороны в сторону | Опускание лица в воду | Подуть на игрушку | «Солнышко и дождик», | Свободная игра с игрушками |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Передвигаются в воде самостоятельно, работают ногами у неподвижной опоры, ныряют с помощью взрослого | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Выполняют различные движения у неподвижной опоры, пытаются передвигаться с помощью взрослого, пытаются опускать носик, глазки, ушки в воду, дуют на игрушку у неподвижной опоры | | | | | |

**ДЕКАБРЬ - ЯНВАРЬ**

Задачи:

1.Обучить однократному выдоху в воду.

2. Обучить открыванию глаз в воде.

3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания.

4. Совершенствовать передвижение без опоры.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 1 | Ходьба с движением рук  -вперед  -назад  -круговые движения | Попеременные движения ног в упоре лежа на спине, груди | Опускание лица в воду | «Подуть на воду | «Лягушата» «Жучок – паучок» | Свободное перемещение с игрушками |
| 2 | Передвижение вдоль бортика с вращением рук вперед назад | 1. Движения прямыми ногами в упоре на груди и спине.  2. То же с передвижением на руках | Опускание лица в воду | Выдохи в воду | «Чья воронка глубже», «Смелые ребята» | Свободное купание с игрушками |
| 3 | Ходьба с различным положением рук | Движения рук из стороны в сторону. Побрызгать водой в лицо | Упражнения на попадание воды в лицо. Опускать лицо в воду | Выдохи на воду и в воду у опоры и без опоры | «Насос», «Достань дно рукой», «Найди себе пару», Бегом за мячом» | Свободное купание с кругами |
| 4 | Различные виды ходьбы  -с вращением и отведением рук  -по кругу | 1.Попеременнные движения. 2»Мельница» | Погружения под воду:  -до плеч  -до подбородка  -с головой | 1.Пускать пузыри под водой  2.Дуть на игрушки 3.Задержка дыхания | «Достань игрушку» «Карусели» «Солнышко и дождик» | Свободное плавание с кругом |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Пытаются работать ногами с подвижной опорой, ныряют с задержкой дыхания до 10 сек., прыгают с бортика в воду с помощью взрослого | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Передвигаются в воде с досочкой или кругом, играют с плавающими игрушками | | | | | |

**ФЕВРАЛЬ - МАРТ**

Задачи: 1. Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой у опоры

(«поплавок», «звездочка на груди»).

2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.

3. Совершенствовать открывание глаз в воде.

4. Развивать ловкость.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 1 | Передвижение в воде:  - «ледокол», «цапли», «лодочки с веслами», «спиной вперед» | Движения рук из стороны в сторону  -«мельница»  -попеременные движения, «лодочка» | Погружения с головой без поддержки | Выдохи в воду у опоры | «Достань игрушку» | Свободное плавание на кругах с непотопляемыми игрушками |
| 2 | Ходьба без опоры в различных направлениях, в колонну по одному | Махи руками («цапля») | Погружение под воду  – до плеч  - до подбородка  – с головой | 1. Выполнение многократных выдохов в воду у опоры  2. «У кого больше пузырей? | «Достань игрушку», «Маленькие и большие ножки» | Свободное плавание с нарукавниками и кругами с игрушками |
| 3 | 1. Ходьба вдоль бортиков взявшись за пояс друг друга  2. Бег в рассыпную | 1.Вращения в разных направлениях  2 Попеременные движения рук | 1. Погружение под воду с головой несколько раз подряд  2. Погружения с доставанием игрушек | Выдохи в воду «У кого больше пузырей?» | «Солнышко и дождик», | Свободное плавание с кругами и нарукавниками |
| 4 | Различные виды ходьбы: «цапля», «лодочка», «гусиный шаг», «спиной вперед» | 1. Попеременные движения рук  2. Одновременные движения рук | Многократные погружения под воду. | 1. Многократные выдохи в воду  2. Задержка дыхания под водой | «Лягушата», «Кто быстрее спрячется», «Солнышко и дождик» | Свободное плавание на кругах с игрушками |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учатся лежать на воде с подвижной опорой, выполнять упражнения «Звездочка», «Стрелочка» | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учатся опускать лицо в воду у неподвижной опоры, передвигаются с подвижной опорой по бассейну | | | | | |

**АПРЕЛЬ - МАЙ**

Задачи: 1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.

2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.

3. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду.

4. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у

опоры.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **руками** **и** **ногами** | **Погружения** | **Дыхание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 1 | Различные виды передвижений в воде: «Цапли», «гигантские шаги». | Вращение рук в различных направлениях. | «Звездочка» на груди и на спине | Выдох в воду | «У кого большие пузыри?», «Маленькие и большие ножки» | Свободное купание с кругами и нарукавниками, игрушками |
| 2 | Различные виды перемещений в воде.  – по кругу;  – в рассыпную. | 1. Движения рук как при плавании способом «кроль»  2. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры | Погружение с открыванием глаз в воде у опоры | 1. Выдохи в воду  2. Задержка дыхания под водой | «Найди себе пару». | Свободное купание с игрушками |
| 3 | 1.Ходьба с разными движениями рук.  2.Различные виды ходьбы и бега в воде | 1. Движения рук, как при плавании способом кроль, брасс «лодочка»  2. «Крокодил» | Погружение с открыванием глаз в воде у опоры | 1. Выдохи в воду  2. Задержка дыхания в воде | 1. Открывание глаз в воде.  2. «Стрелочка» с поддержкой | «Лягушата», «Карусели», «Мячики», |
| 4 | Различные виды ходьбы и бега в воде. | «Крокодилы» с работой ног | Приседание поду с головой | 1. Выдохи в воду.  2. Задержка дыхания под водой | «Стрелочка» на спине с поддержкой | «Лягушата», «Карусели», «Мячики» |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учатся лежать на воде без опоры (упражнение «Звездочка»), выполняют выдох в воду с погружением, плывут небольшие расстояния с доской, работая ногами и опуская лицо в воду | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Продолжают учиться опускать лицо в воду, учатся самостоятельно передвигаться в воде, свободно играют с игрушками | | | | | |

**ИЮНЬ**

Задачи: 1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.

2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.

3. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду.

4. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у

опоры.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Элементарные** **движения** **рук,** **ног** | **Погружения** | **Дыхание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** | **Плавание** |
| 1-2 | Игровое упражнение «Цапли», «Лягушки», «Уточки» | Вращение рук в различных направлениях. | «Звездочка» на груди и на спине  «Рыбки», «Дельфины» | «Подуем на водичку», «Пузыри для рыбок», «Волны» | «Лягушка и цапли», «Солнышко и дождик», «Карусели» | Свободное купание с кругами и нарукавниками, игрушками |
| 3-4 | Различные виды перемещений в воде.  – по кругу;  – в рассыпную  Игровые упражнения «Догони меня», «Коршун и птички», «Солдаты» | «Мельница», «Колесо», «Рисуем солнышко» | Погружение с открыванием глаз в воде у опоры  «Достань игрушку», «Покорми рыбку» | «Отважные капитаны», «Ветерок» | «Найди себе пару», «Удочка», «Воробушки и автомобиль» | Свободное купание с игрушками |

**3.5 Планируемые** **результаты** **освоения** **Программы**

|  |
| --- |
| **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)** |
| 1. Знают свойства воды |
| 2. Знакомы с правилами поведения на воде. |
| 3. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются. |
| 4. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс). |
| 5. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой. |
| 6. Могут открывать глаза в воде. |
| 7. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз,  опустив лицо полностью в воду. |
| 8. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде. |

**3.6 Материально – техническая база для реализации программы:**

* бассейн размером 6х3 м, глубина 80 см
* зал для сухого плавания
* плавательные доски 10 шт.
* нудолсы 10 шт.
* надувные и резиновые игрушки
* тонущие предметы
* мячи, обручи
* колобашки 5 шт.
* разделительная дорожка
* музыкальный центр
* лопатки и ласты для обучения плаванию
* спасательный шест
* нарукавники
* противоскользящие покрытие

1. **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**
2. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, М.А.Васильевой, Т.С.Комароваой – М., 2010
3. Большаков И.А.. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. М., 2005.
4. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. - (Синяя птица).
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991
7. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
8. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с. – (Здоровый малыш).
9. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных учреждений. – М., Обруч, 2010
10. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – Детство-пресс, 2011