|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Санкт-Петербургское государственное автономное дошкольное  образовательное учреждение  «Детский сад комбинированного вида № 15  Колпинского района Санкт-Петербурга» | | |
|  | |  |
| **ПРИНЯТО** | **УТВЕРЖДЕНО** | |
| на заседании Педагогического совета ГАДОУ Детский сад № 15  Колпинского района СПб  протокол № 1  от «31» августа 2022 г. | Заведующий ГАДОУ Детский сад № 15 Колпинского района СПб  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Гуменная  Приказ № 68-А  от «31» августа 2022 г. | |
| **С УЧЕТОМ МНЕНИЯ** |  | |
| Совета родителей  ГАДОУ Детский сад № 15  Колпинского района СПб  протокол № 1  от «31» августа 2022 г. |  | |

**Рабочая программа**

**По реализации образовательной программы дошкольного образования для детей старшей группы № 1,9 ГАДОУ № 15**

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

**Срок реализации – 1 год**

Федорова И.С.

Высшая квалификационная категория

Инструктор ФИЗО

Колпино

2022 г.

### Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** | **3** |
| **1.1.** Пояснительная записка | **3** |
| **1.1.1.** Цели и задачи реализации Программы | **5** |
| **1.1.2.** Принципы и подходы к формированию Программы | **6** |
| **1.1.3.** Значимые для разработки Программы характеристики | **7** |
| **1.2.** Планируемый результат освоения детьми основной  образовательной Программы ДО | **9** |
| **1.3.** Целевые ориентиры и планируемые результаты программы воспитания | **12** |
| **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | **13** |
| **2.1.** Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка | **13** |
| **2.2.** Формы, способы, методы реализации программы | **16** |
| **2.3.** Особенности образовательной деятельности разных видов | **20** |
| **2.4.** Иные характеристики содержания программы | **22** |
| **2.5.** Особенности взаимодействия с семьями воспитанников | **23** |
| **2.6.** Способы и направления поддержки детской инициативы | **25** |
| **2.7.** Содержательный раздел программы воспитания | **26** |
| **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** | **28** |
| **3.1.** Материально-техническое обеспечение Программы | **28** |
| **3.2.** Обеспеченность методическими материалами | **29** |
| **3.3.** Особенности праздников и мероприятий | **30** |
| **3.4.** Организация ППРС | **31** |
| **3.5.** Особенности организации ООД в бассейне ДОУ | **34** |
| **3.6.** Организационный раздел программы воспитания | **38** |
| **ПРИЛОЖЕНИЯ** |  |
| Приложение 1 - Перспективное и календарное планирование непосредственно образовательной деятельности | **40** |
| Приложение 2 - Годовой план досуговой деятельности | **66** |
| Приложение 3 - План взаимодействия с родителями | **67** |
| Приложение 4 – Расписание занятий | **68** |
| Приложение 5 – Матрица воспитательных событий | **69** |

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана для детей 5-6 лет на основании следующих нормативно-правовых актов:

* Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности для человека факторов среды обитания»
* Постановление Главного государственного са­нитарного врача РФ от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21,2,1.2.3685-21, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Главного государственного врача
* Постановление главного санитарного врача от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"»;
* Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании»;
* Устав ГАДОУ Детский сад №15 Колпинского района;
* Основная образовательная программа ГАДОУ Детский сад №15 Колпинского района;
* Настоящее Положение.

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

Рабочая программа разработана на период 2022-2023 учебного года (с 01.09.2022 по 30.06.2023 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 5 – 6 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.

### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

### Основной целью рабочей программы является:

Охрана жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций детского организма, развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формированию у детей положительного отношения к занятиям в бассейне и привитию привычки к здоровому образу жизни. Закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

### Задачи:

**Обучающие:**

* сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
* освоить технические элементы плавания;
* обучить разным стилям и способам плавания;
* познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

### Развивающие:

* развивать двигательную активность детей;
* способствовать развитию навыков личной гигиены;
* способствовать развитию костно-мышечного аппарата;
* развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
* формировать представление о водных видах спорта.

### Воспитательные:

* воспитывать морально-волевые качества;
* воспитывать самостоятельность и организованность;

• воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

* воспитывать интерес к занятиям в бассейне.

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Принципы Программы соответствуют принципам ФГОС ДО:

* основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребёнка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;
* разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
* сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
* направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое) развитие;
* обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
* строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
* обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

1. совместную деятельность взрослого и детей;
2. самостоятельную деятельность детей;

* предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 5 до 6 лет;
* учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
* обеспечивает преемственность с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования,
* направлена на взаимодействие с семьёй в целях осуществления полноценного развития ребёнка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

**1.1.3. Значимые для разработки Программы характеристики**

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела - 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

**Развитие** **опорно-двигательной** **системы** (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка 5—6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). У детей 5 - 6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя, масса тела, перенесенные заболевания.

**Развитие** **сердечно-сосудистой** **и** **дыхательной** **систем.** К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого.

В ГАДОУ функционирует три старших группа общеразвивающей направленности № 1 и №9 в количестве 48 человек.

В группе № 1 - 1 человек с III группой здоровья, 23 человек – II группой здоровья,.

В группе № 9 - 22 человек – II группой здоровья, 2 человека – с I группой здоровья.

Противопоказаний к посещению бассейна у детей данной группы нет.

По уровню освоения образовательной программы по плаванию: 13 детей – с высоким уровнем освоения программы

**1.2. Планируемый результат освоения детьми Программы**

|  |
| --- |
| 1. Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине. |
| 1. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу». |
| 1. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине. |
| 1. Скользят на груди и на спине с поворотом на 180 |
| 1. Разучили технику поворотов во время скольжения и плавания кролем, простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине. |
| 1. Освоили дыхание с поворотом головы в сторону. |
| 1. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении. |
| 1. Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль. |
| 1. Стремятся проплывать все большие и большие расстояния. |

**Система** **мониторинга** **достижения** **детьми** **планируемых** **результатов** **освоения** **программы**

**КРИТЕРИИ** **ОЦЕНКИ** **УМЕНИЙ** **ДЕТЕЙ** **от** **5** **до** **6** **лет**

**Вдох** **и** **выдох** **в** **воду**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Длительность** **выдоха** | | **Количество** **вдохов** **и** **выдохов** | |
|  | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 5,0 сек | 4,5 сек | 6 раз | 5 раз |
| **Средний** | 4,0 сек | 3,5 сек | 5 раз | 4 раза |
| **Низкий** | 2,0 сек | 2,0 сек | 4 раза | 3 раза |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

**Оценка уровней:**

· Высокий – активное пускание пузырей.

· Средний - редкие воздушные пузыри

· Низкий – нет воздушных пузырей.

**Лежание** **на** **груди** **и** **на** **спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 7,0 сек | 6,5 сек |
| **Средний** | 6,0 сек | 5,5 сек |
| **Низкий** | 3,0 сек | 3,0 сек |

**Методика** **оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

**Оценка уровней:**

· Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.

· Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.

· Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

**Скольжение** **на** **груди** **и** **на** **спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 4,00 метра | 3,80 метра |
| **Средний** | 3,20 метра | 3,20 метра |
| **Низкий** | 2,00 метра | 2,00 метра |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения. Оценка уровней:

· Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

· Средний – подбородок лежит на поверхности воды.

· Низкий – плечи находятся над поверхности воды

**Скольжение** **на** **груди** **и** **на** **спине** **с** **движениями** **ног**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 4,50 метра | 4,00 метра |
| **Средний** | 4,00 метра | 3,50 метра |
| **Низкий** | 3,50 метра | 3,00 метра |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

**Оценка уровней:**

· Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)

· Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)

· Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

**Скольжение** **на** **груди** **и** **на** **спине** **с** **помощью** **движений** **ног** **и** **рук** **с** **выдохом** **в** **воду**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 6,00 метров | 5,50 метров |
| **Средний** | 5,00 метров | 4,50 метров |
| **Низкий** | 3,50 метров | 3,00 метра |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле

кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

**Оценка уровней:**

· Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)

· Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.

· Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется

**Способы** **проверки** **знаний,** **умений,** **навыков.**

***Целью,*** которой является формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его ***задачи***:

**1.** проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;

**2.** выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;

**3.** обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на

обсуждение с целью устранения или коррекции

**1.3. Целевые ориентиры и планируемые результаты программы воспитания**

Портрет ребенка дошкольного возраста (к 8-ми годам)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направления  воспитания | Ценности | Показатели |
| **Патриотическое** | Родина, природа | Любящий свою малую родину и имеющий представление o своей стране, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.  Знаком с государственной символикой: герб, флаг, гимн. Имеют представление о значении государственных символов России. Проявляет уважительное отношении к гербу, флагу, гимну РФ;  Знаком со столицей нашей Родины – Москвой и другими городами России, знаменитыми россиянами. Имеет представление о том, что Россия многонациональная страна с самобытными, равноправными культурами. Проявляет гражданско-патриотические чувства: любовь, гордость и уважение к своей стране, ее культуре, государственным символам. Осознает личную причастность к жизни Родины.» |
| **Социальное** | Человек, семья, дружба,  сотрудничество | Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку, проявляющий задатки чувства долга: ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми.  Освоивший основы речевой культуры.  Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел. |
| **Познавательное** | Знания | Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом, проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании, обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества. |
| **Физическое и оздоровительное** | Здоровье | Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе. |
| **Трудовое** | Труд | Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности, проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности. |
| **Этико-эстетическое** | Культура и красота | Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве, стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности, обладающий зачатками художественно-эстетического вкуса. |

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей**

1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:

Комплексы упражнений на суше.

Комплексы упражнений в воде.

Специальные упражнения для освоения разных способов плавания.

Особенности способов плавания.

Сведения о физических качествах.

Элементы прикладного плавания.

Беседы, занятия, подвижные и спортивные игры.

Игры-эстафеты.

Спортивные развлечения и праздники.

Упражнения, игры для ознакомления со свойствами воды.

Упражнения для специальной подготовки.

Использование элементов прикладного плавания.

Разучивание комплексов упражнений на суше.

Диагностирование (для самооценки).

Реализация проекта «Рисунки на воде».

Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания.

Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьеформирующие технологии.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Коррекционные технологии: Ритмопластика

Подвижные и спортивные игры

Релаксация

Различные гимнастики

Физкультурные занятия

Проблемно-игровые занятия

Коммуникативные игры

Занятия из серии «Здоровье»

Самомассаж

Приобретение опыта в двигательной деятельности детей (упражнения, направленные на развитие координации, гибкости)

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.)

Правила поведения на воде.

Свойства воды.

Представления о движениях в воде.

Способы закаливания.

Польза плавания.

Строение человека.

Водные виды спорта.

Значение воды в жизни человека.

Гигиенические навыки, правила.

Безопасность на воде.

Спортивные события в своей местности.

Знаменитые спортсмены.

2. СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками

Положительное отношение к физическим упражнениям и подвижным играм.

Привычка к здоровому образу жизни.

Безопасность на воде.

Спортивные события в своей местности.

Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Подвижные и спортивные игры.

Игры-эстафеты.

Командные соревнования.

Использование элементов прикладного плавания.

Реализация проекта «Рисунки на воде».

Безопасные навыки выполнения физических упражнений при плавании.

Навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях.

Любовь и уважение к нашей Родине — России.

Представления о государственных символах.

Уважение к государственным символам, дать доступные пониманию детей представления о государственных праздниках и государственных символах.

3. ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы.

Свойства воды.

Польза плавания.

Строение человека.

Водные виды спорта.

Значение воды в жизни человека.

Спортивные события в своей местности.

Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Беседы, занятия.

Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания.

4. РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

Игры на формирование речевого дыхания.

Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи через игры, постановки, праздники на воде.

5. ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализация самостоятельной творческой деятельности детей.

Элементы синхронного плавания.

Комплексы упражнений на суше и в воде под музыкальное сопровождение.

Развлечения и праздники.

Разучивание комплексов упражнений на суше и в воде.

Реализация проекта «Рисунки на воде».

Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания.

Творческое самовыражение ребёнка через физическую активность.

**2.2. Формы, способы, методы реализации программы**

Традиционно различаются три группы методов.

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре(традиционное; сюжетно-игровое; тренировочное; занятие, построенное на одном способе плавания; занятие по аква-аэробике; оздоровительное плавание; контрольное.)

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

* традиционное;
* сюжетно-игровое;
* тренировочное;
* занятие, построенное на одном способе плавания;
* игровое;
* занятие по аквааэробике;
* оздоровительное плавание;
* контрольное занятие.

Занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей.

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

В **основной части** занятия изучается новый программный материал, закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся игры и эстафеты.

В **заключительной части** занятия предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние.

Поэтому в практике работы дошкольных учреждений используются и другие варианты занятий по плаванию. **Сюжетно-игровые** занятия. Проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тематика сюжетно-игровых занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности: «Путешествие к морю», «В зоопарке», «В гостях у лягушки» и т. д. Такие занятия чаще проводятся с детьми младшего дошкольного возраста. Главной задачей **тренировочных** занятий является закрепление приобретенных навыков плавания — оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия по плаванию может быть несколько нарушена за счет сокращения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических движений, элементы **аквааэробики**, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном способе плавания.

Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом (например, брассом) при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием. Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки. **Игровое занятие** в бассейне проводится 1 раз в месяц. Предусматривается так же проведение занятий по аквааэробике. На данных занятиях дети выполняют физические упражнения в воде под музыку, сочетая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Занятия по **оздоровительному плаванию** предназначены для детей с отклонениями в здоровье. Проводятся они по назначению врача 2 раза в неделю, курс — 1,5—2 месяца. Структура занятия оздоровительным плаванием такая же, как и у традиционного. Сочетание физических и дыхательных упражнений составляет 3:1.

Систематически проводятся **контрольные занятия** по плаванию. Это своеобразное занятие-зачет, направленное на оценку качества обучения плаванию дошкольников. При этом учитываются плавательная, физическая подготовленность детей, функциональное состояние организма. Обследование проводится после предварительной подготовки дважды в год (в начале и в конце учебного года), в течение трех занятий. Данные обследования заносятся в протоколы, а затем анализируются. Это позволяет преподавателю составить ясное представление о ходе обучения и вносить в случае необходимости нужные коррективы. Кроме этого, контрольные занятия повышают интерес ребят к плаванию, стимулируют их активность. Такие занятия можно проводить в виде малых олимпийских игр, чемпионата детского сада. По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия проводится на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свое назначение. Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми. Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2—3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе. Во время первых занятий инструктор должен находиться в воде для помощи и страховки. Для детей младших групп целесообразно использовать неполный налив воды в чаше бассейна (средний уровень — 45 см), что поможет быстрее преодолеть водобоязнь. На первых занятиях всех детей нужно познакомить с правилами поведения в бассейне. Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении занятий требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года все дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

**2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов**

В ДОУ с учетом климатических условий необходимо повышенное внимание к физической, оздоровительно - профилактической работе с детьми, закаливающим мероприятиям, физическим нагрузкам при организации двигательной активности воспитанников ДОУ, особому режиму прогулок на свежем воздухе, а также привлечению родителей к воспитательно – образовательной деятельности в области физической культуры дошкольного учреждения. Участниками образовательного процесса в учреждении реализуются программа, в которой представлена система здоровьесберегающих технологии: (медико-профилактические – закаливание, организация профилактических мероприятий, организация обеспечения требований СанПиНов, организация здоровьесберегающей среды, организация и контроль питания детей; физкультурно-оздоровительные – дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, массаж, развитие физических качеств, двигательной активности).

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. Перед каждым занятием краткое повторение правил поведения в воде.

2. Индивидуальный выбор цели занятия каждым ребенком.

3. После занятия – совместная оценка результатов занятия.

4. В конце года подведение итогов и чествование победителей соревнований по плаванию среди воспитанников детского сада.

5. Знакомство родителей с нашими результатами.

**2.4. Иные характеристики содержания программы**

Дети, редко посещающие бассейн и часто болеющие, требуют индивидуального подхода. Для того чтобы ребенок быстрее адаптировался в бассейне, проводятся индивидуальная работа. Работа возможна совместно с родителями. В старших группах занятия по плаванию проводятся подгруппами по 6 человек. Подгруппы формируются в соответствии со способностями и состоянием здоровья детей. Занятия проводятся 2 раза в неделю в оздоровительной группе и 1 раз в неделю в группах общеразвивающей направленности

**2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей воспитанников. Равноправные партнерские отношения инструктора по физкультуре, родителей и детей приводят к положительным результатам. Семья и дошкольное учреждение составляют целостную социокультурную образовательную среду для наиболее успешного развития и социализации детей дошкольного возраста.

Ведущая **цель** – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные **задачи** взаимодействия детского сада с семьей:

* изучение отношений педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
* создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
* привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в детском саду, городе;
* поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание не обходимых условий для их удовлетворения в семье.

Таким образом, при организации работы с семьями в рамках взаимодействия необходимо соблюдение некоторых **принципов**:

* открытость детского сада и семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок);
* сотрудничество педагогов и родителей в воспитании ребенка;
* создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;
* диагностика общих и частных проблем в воспитании и развитии ребенка.

**Планируемые результаты сотрудничества ДОУ с семьями воспитанников:**

* Сформированность у родителей представлений о содержании педагогической деятельности.
* Овладение родителями практическими умениями и навыками воспитания и обучения детей дошкольного возраста.
* Формирование устойчивого интереса родителей к активному взаимодействию с учреждением.

С целью выстраивания взаимоотношений и укрепления доверия с семьями воспитанников инструктор по физкультуре использует язык открытой коммуникации (активное слушание, без оценочные высказывания, уместный комплимент, улыбка и т.п.). Особенно это важно в эмоционально напряженных ситуациях общения с родителями, в случаях разногласий в решении проблем, затруднений и отклонений в развитии ребенка, в общении с родителями детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Инструктор по физкультуре предоставляет родителям возможность быть в полной мере информированными об успешности развития детей во время образовательной деятельности по физкультуре. Для этого активно используются различные формы взаимодействия с семьями.

**Формы взаимодействия с семьями воспитанников:**

* Изучение семьи, запросов, уровня психологопедагогической компетентности, семейных ценностей (беседы; анкетирование; опрос);
* Информирование родителей (рекламные буклеты; информационные стенды; личные беседы; родительские собрания; родительский клуб; сайт организации; передача информации по электронной почте; объявления; фотовыставки; памятки);
* Консультирование родителей (консультации по различным вопросам (индивидуальные, групповые);
* Просвещение и обучение родителей (семинары-практикумы, мастер-классы; сайт организации и рекомендация других ресурсов сети Интернет; творческие задания; клуб для родителей; круглый стол);
* Совместная деятельность детского сада и семьи (дни открытых дверей; организация совместных праздников; совместная проектная деятельность; участие в конкурсном движении различного уровня);

Правильно организованная работа со взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области физического развития детей. Только при тесной взаимосвязи коллектива ДОУ и семей можно добиться позитивных результатов в оздоровлении подрастающего поколения - наших детей.

**2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы**

В образовательном процессе ребенок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребенок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребенка. Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребенка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае - помочь ребенку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребенок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определенными способами деятельности, с другой - педагог может решить собственно педагогические задачи. Уникальная природа ребенка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребенок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счет возникающих инициатив. Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть способами поддержки детской инициативы. Взрослым необходимо тактично сотрудничать с детьми: не стараться все сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие. Обязательным условием взаимодействия педагога с ребенком является создание развивающей предметнопространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребенка, в его эмоциональном развитии.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

* уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
* создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей;
* при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
* привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
* создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной, творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

**2.7. Содержательный раздел программы воспитания**

Содержание Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных во ФГОС ДО, одной из задач которого является объединение воспитания и обучения в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества:

* социально-коммуникативное развитие;
* познавательное развитие;
* речевое развитие;
* художественно-эстетическое развитие;
* физическое развитие.

В пояснительной записке ценности воспитания соотнесены с направлениями воспитательной работы. Предложенные направления не заменяют и не дополняют собой деятельность по пяти образовательным областям, а фокусируют процесс усвоения ребенком базовых ценностей в целостном образовательном процессе.

Основным направлением при проведении занятий в бассейне является физическое развитие.

Ценность – **здоровье.** Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

* обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
* закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
* укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
* формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
* организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
* воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности. Направления деятельности воспитателя:
* организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
* создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
* введение оздоровительных традиций в ДОО.

Формирование у дошкольников **культурно-гигиенических навыков** является важной частью воспитания **культуры здоровья**. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДОО должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

* формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи;
* формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
* формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом;
* включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Материально-техническое оснащение бассейна**

**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 | Количество занятий |
| Дети от 5 до 6 лет | 25 минут | 1 раз в неделю |

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Количество (шт.) |
| Стандартное | |
| Нарукавники | 12 |
| Круг плавательный | 6 |
| Обручи (60 см) | 3 |
| Обручи (80 см) | 3 |
| Мячи резиновые о 20 см | 2 |
| Мячи резиновые о 15 см | 2 |
| Мячи резиновые о 10 см | 2 |
| Доски | 10 |
| Нудлсы | 10 |
| Мелкие игрушки (тонущие) | 20 |
| Обходные резиновые дорожки | 7 |
| Термометр комнатный и для воды | 2 |
| Скамейки | 4 |
| Свисток | 1 |
| Длинные и короткие гирлянды из флажков | 5 |
| Плавающие надувные и резиновые игрушки | 25 |
| Наглядные пособия, карточки-схемы | 20 |
| Музыкальный центр | 1 |

**3.2. Обеспеченность методическими материалами**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название | Количество | Применение |
| 1 | Плакат с правилами поведения у воды | 1 | Занятия |
| 2 | Плакат с правилами поведения в бассейне | 1 | Занятия |
| 3 | Набор плакатов о закаливании | 1 | Занятия |
| 4 | Набор плакатов о здоровом образе жизни | 1 | Занятия |

1. Большаков И.А.. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. М., 2005.
2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. - (Синяя птица).
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991
4. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
5. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных учреждений. – М., Обруч, 2010
6. Т.М.Бондаренко. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ. – Воронеж, 2012
7. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – Детство-пресс, 2011
8. М.В.Рыбак. Занятия в бассейне с дошкольниками. – Москва: ТЦ Сфера, 2012
9. Под редак. Н.В.Микляевой. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ. – Москва: Изд. Аркти, 2011

**3.3. Особенности праздников и мероприятий**

Все мероприятия в бассейне проводятся с детьми только одной группы или нескольких групп одного возраста. В связи с ограниченной вместимостью бассейна праздники и развлечения проводятся без присутствия родителей. Родители могут посетить занятия в индивидуальном порядке. Со второго полугодия в старшем возрасте развлечения проводятся в виде соревнований, эстафет.

**3.4. Организация предметно-пространственной развивающей среды для проведения непосредственно образовательной деятельности**

Бассейн - это помещение где необходима организация рационального двигательного режима в процессе образовательной деятельности. Помещения бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую с тремя кабинками, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей (7 метров в длину 3 метра в ширину и 70 см в глубину), они оборудованы необходимыми пособиями инвентарем и атрибутами. Пособия расположены в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей.

ППРС бассейна укомплектована с учетом реализуемых программ ДОУ, индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребенка с взрослым и сверстниками.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Наименование | Размеры, масса | Кол-во по программе |
| Для создания  безопасных  условий для  здоровья и жизни  детей, поддержки  и страховки  обучающихся  плаванию | Длинный шест | 2-2.5 м. | 1 |
| Спасательные круги | 50-80, 60-100 | От 4 шт. |
| Разделительные дорожки | 5-7 м. | 1 |
| Цветные кольца |  | 12 |
| Флажки | 30-40 см. | 6 |
| Для обучения  способам  плавания | Доски из пенопласта | 25х35 см., 30х 40 см., 50 – 70 см., 60 – 80 см., 40 – 80 см. | 12 |
| Надувные игрушки (резиновые круги, мячи и др.) |  | От 12 шт. |
| Нудлс |  | 12 шт. |
| Мяч средний | 10-12 см. | 12 |
| Мяч для массажа | Диаметр 6-7см, Диаметр 13 см | По 5 |
| Кольцо мягкое | 12 |
| Кегли (набор) |  | 1 |
| Для погружения  в воду с головой  (ныряния),  подныривания | Мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) |  | От 12 шт. |
| Обруч малый | Диаметр 54-60 см | 12 |
| Дуга большая | Высота 50 см, Ширина 50 см | 6 |
| Дуга малая | Высота 30-40 см, Ширина 50 см | 6 |
| Для разучивания  движений рук | Лопатки |  | 10 |

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, нудлсы, круги. Дети, успешно овладевшие программой, активно используют колобашки, лопатки для рук, ласты.

**3.5. Особенности организации ООД в бассейне ДОУ**

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.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании ГАДОУ №15.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего 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 сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность 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.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. 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.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

* освещенные и проветриваемые помещения;
* ежедневная циркуляция воды;
* текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность 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 образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться.

Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры**

**набора воды в каждой возрастной группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Температура воды (C)** | **Температура воздуха (C)** | **Глубина бассейна (м)** |
| **Первая младшая** | +30 - +32 С | +24 - +28 С | 0.6-0.7 |
| **Вторая младшая** | +30 - +32 С | +24 - +28 С | 0.6-0.7 |
| **Средняя** | +30 - +32 С | +24 - +28 С | 0.6-0.7 |
| **Старшая** | +30 - +32 С | +24 - +28 С | 0.6-0.7 |
| **Подготовительная** | +30 - +32 С | +24 - +28 С | 0.6-0.7 |

**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 человек.

• Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

• Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

• Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.

• Научить детей пользоваться спасательными средствами.

• Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно

• Наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

• Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

• Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

• При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

• Соблюдать методическую последовательность обучения.

• Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

• Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

• Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

• внимательно слушать задание и выполнять его;

• входить в воду только по разрешению преподавателя;

• спускаться по лестнице спиной к воде;

• не стоять без движений в воде;

• не мешать друг другу, окунаться;

• не наталкиваться друг на друга;

• не кричать;

• не звать нарочно на помощь;

• не топить друг друга;

• не бегать в помещении бассейна;

• проситься выйти по необходимости;

• выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

**3.6. Организационный раздел программы воспитания**

*Общие требования к условиям реализации Программы воспитания*

Программа воспитания ОО реализуется через формирование социокультурного воспитательного пространства при соблюдении условий создания уклада, отражающего готовность всех участников образовательного процесса руководствоваться едиными принципами и регулярно воспроизводить наиболее ценные для нее воспитательно значимые виды совместной деятельности. Уклад ОО направлен на сохранение преемственности принципов воспитания с уровня дошкольного образования на уровень начального общего образования:

1. Обеспечение личностно развивающей предметно-пространственной среды, в том числе современное материально-техническое обеспечение, методические материалы и средства обучения.
2. Наличие профессиональных кадров и готовность педагогического коллектива к достижению целевых ориентиров Программы воспитания.
3. Взаимодействие с родителями по вопросам воспитания.
4. Учет индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста, в интересах которых реализуется Программа воспитания (возрастных, физических, психологических, национальных и пр.).

Условия реализации Программы воспитания (кадровые, материально-технические, психолого-педагогические, нормативные, организационно-методические и др.) необходимо интегрировать с соответствующими пунктами организационного раздела ООП ДО.

Уклад задает и удерживает ценности воспитания – как инвариантные, так и *свои собственные,* – для всех участников образовательных отношений: руководителей ДОО, воспитателей и специалистов, вспомогательного персонала, воспитанников, родителей (законных представителей), субъектов социокультурного окружения ДОО.

Уклад определяется общественным договором, устанавливает правила жизни и отношений в ДОО, нормы и традиции, психологический климат (атмосферу), безопасность, характер воспитательных процессов, способы взаимодействия между детьми и педагогами, педагогами и родителями, детьми друг с другом. Уклад включает в себя сетевое информационное пространство и нормы общения участников образовательных отношений в социальных сетях.

Уклад учитывает специфику и конкретные формы организации распорядка дневного, недельного, месячного, годового цикла жизни ДОО.

Для реализации Программы воспитания уклад должен целенаправленно проектироваться командой ДОО и быть принят всеми участниками образовательных

отношений.

Уклад и ребенок определяют особенности воспитывающей среды. Воспитывающая среда раскрывает заданные укладом ценностно-смысловые ориентиры. Воспитывающая среда – это содержательная и динамическая характеристика уклада, которая определяет его особенности, степень его вариативности и уникальности.

Воспитывающая среда строится по трем линиям:

* «от взрослого», который создает предметно-образную среду, способствующую воспитанию необходимых качеств;
* «от совместной деятельности ребенка и взрослого», в ходе которой формируются нравственные, гражданские, эстетические и иные качества ребенка в ходе специально организованного педагогического взаимодействия ребенка и взрослого, обеспечивающего достижение поставленных воспитательных целей;
* «от ребенка», который самостоятельно действует, творит, получает опыт деятельности, в особенности – игровой.

*Взаимодействия взрослого с детьми. События ДОО*

Событие – это форма совместной деятельности ребенка и взрослого, в которой активность взрослого приводит к приобретению ребенком собственного опыта переживания той или иной ценности. Для того чтобы стать значимой, каждая ценность воспитания должна быть понята, раскрыта и принята ребенком совместно с другими людьми в значимой для него общности. Этот процесс происходит стихийно, но для того, чтобы вести воспитательную работу, он должен быть направлен взрослым.

Воспитательное событие – это спроектированная взрослым образовательная ситуация. В каждом воспитательном событии педагог продумывает смысл реальных и возможных действий детей и смысл своих действий в контексте задач воспитания. Событием может быть не только организованное мероприятие, но и спонтанно возникшая ситуация, и любой режимный момент, традиции утренней встречи детей, индивидуальная беседа, общие дела, совместно реализуемые проекты и пр. Планируемые и подготовленные педагогом воспитательные события проектируются в соответствии с календарным планом воспитательной работы ДОО, группы, ситуацией развития конкретногоребенка

Проектирование событий в ДОО возможно в следующих формах:

* разработка и реализация значимых событий в ведущих видах деятельности (детско- взрослый спектакль, построение эксперимента, совместное конструирование, спортивные игры и др.);
* проектирование встреч, общения детей со старшими, младшими, ровесниками, с взрослыми, с носителями воспитательно значимых культурных практик (искусство, литература, прикладное творчество и т. д.), профессий, культурных традиций народов России;
* создание творческих детско-взрослых проектов (празднование Дня Победы с приглашением ветеранов, «Театр в детском саду» – показ спектакля для детей из соседнего детского сада и т. д.).

Проектирование событий позволяет построить целостный годовой цикл методической работы на основе традиционных ценностей российского общества. Это поможет каждому педагогу создать тематический творческий проект в своей группе и спроектировать работу с группой в целом, с подгруппами детей, с каждым ребенком.

*Организация предметно-пространственной среды*

Предметно-пространственная среда (далее – ППС) отражает федеральную, региональную специфику, а также специфику ОО и включает:

-оформление помещений;

-оборудование;

- игрушки.

ППС отражает основные ценности, на которых строится программа воспитания, способствует их принятию и раскрытию ребенком.

Среда включает знаки и символы государства, региона, города и организации.

Среда отражает региональные, этнографические, конфессиональные и другие особенности социокультурных условий, в которых находится организация.

Среда является экологичной, природосообразной и безопасной.

Среда обеспечивает ребенку возможность общения, игры и совместной деятельности.

Отражает ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей.

Среда обеспечивает ребенку возможность познавательного развития, экспериментирования,освоения новых технологий, раскрывает красоту знаний, необходимость научного познания, формирует научную картину мира.

Среда обеспечивает ребенку возможность посильного труда, а также отражает ценности труда в жизни человека и государства (портреты членов семей воспитанников, героев труда, представителей профессий и пр.) Результаты труда ребенка могут быть отражены и сохраненыв среде.

Среда обеспечивает ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывает смысл

здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Среда предоставляет ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями региональной культурной традиции.

**Приложение 1**

**Перспективныйпланнепосредственнообразовательнойдеятельностипо**

**плаваниюдля детей старшеговозрастаот5до6лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Сентябрь, октябрь, ноябрь | Декабрь, январь | Февраль, март | Апрель, май |
| Обучающие | 1.Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. 2.Обучение плаванию на груд при помощи движений ног в согласовании с дыханием. 3.Обучение плаванию кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании. 4.Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук и ног. 5.Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. 6.Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине | 1.Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. 2.Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. 3.Обучение плаванию комбинированным способом (руки-дельфин, ноги-кроль.) 4.Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием. 5.Закрепление пройденного материала. | 1.Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног. 2.Обучение плаванию комбинированным способом. 3.Дальнейшее обучение плаванию способом кроль на груди, спине в полной координации. 4.Совершенствование изученных упражнений. | Подготовка и сдача норм третьего года обучения плаванию. |
| Оздоровительные | 1.Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2.Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки. | 1.Повышение общей и силовой выносливости мышц. 2.Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких | Повышение функциональных возможностей организма | Активизация обменных процессов работы ЦНС |
| Развивающие | Развитие гибкости | Развитие силы, выносливости | Развитие ловкости | Развитие выносливости |
| Воспитательные | Воспитание воли, целеустремленности | Воспитание чувства товарищества, выдержки | Воспитание сознательной дисциплины, организованности | Воспитание уверенности в своих силах |

**СЕНТЯБРЬ**

Задачи: 1.Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на

груди и на спине.

2.Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при

плавании кролем.

3.Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы

ног, как при плавании кролем.

4.Способствовать развитию подвижности суставов.

5.Способствовать привитию навыков личной гигиены.

Комплекс дыхательной гимнастики № 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1-2 | Контрольные занятия по выявлению уровня плавательных навыков | | | | | | | |
| 3-4 | Различные виды ходьбы. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, без выноса рук из воды. | Опускание лица | «Звездочка» | На груди с предметом | Многократные выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика. | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдохи в воду). Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Торпеды». |
| 5-6  (6 занятие – день здоровья) | Ходьба по кругу, с высоким подниманием колена, по направлению вперед. | С головой | Стрелочка с опорой и без | На груди с предметом и без | Задержка дыхания | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика. | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдохи в воду). Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Караси и щука» |
| 7-8  (8 занятие на тему «Путешествие по родному городу») | Ходьба на носках и в полу приседе, прыжки в различных направлениях | С задержкой дыхания | Звездочка | На груди с предметом и без | Задержка дыхания | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, от бортика к бортику | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдохи в воду). | Игра «Рыбки в проруби» |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Плавание «стрелочка» на груди и на спине, совершенствование согласованной работы рук и ног как при плавании способом кроль | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Различные виды ныряний, выдохи в воду по счету, «насос» | | | | | | | |

**ОКТЯБРЬ**

Задачи: 1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.

2. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с

выдохом в воду, опираясь о плавательную доску.

3. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной

опорой.

4. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.

5. Способствовать развитию силовых возможностей.

6. Способствовать повышению сопротивляемости организма.

7. Воспитывать смелость и решительность.

Комплекс самомассажа после занятия «Мы погреем наши ручки»

Комплекс дыхательной гимнастики № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1-2 | Различные виды ходьбы. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, без выноса рук из воды. | Доставание предметов со дна  Задержка дыхание под водой | «Звездочка» | «Стрелочка» на груди и на спине. | Многократные выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика. | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдохи в воду). Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Торпеды». |
| 3-4  (Тематическое занятие «В осеннем лесу») |  | Скольжение под водой |  | «Стрелочка» на груди и на спине. |  |  | Произвольное плавание с  игрушками. | Игра «Карусели»  Игра «Насос». Игра «Торпеды». |
| 5-6 | Различные виды ходьбы: - «цапли»;  - спиной вперед с вращением рук назад;  - в наклоне вперед с работой рук облегченным кролем на груди (голова поднята);  - «гигантские шаги». | Игры с погружением: «Достань черепахи водоросли», «Поймай дельфина» | Горизонтальное лежание на спине, держась ногами  за поручень «Звездочка» | «Стрелочка» на груди и на спине. | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох  через сторону. | Плавание кролем на груди  и на спине при помощи работы ног (по кругу). Свободное купание с игрушками. | Игра «Караси и карпы». |
| 7-8 | Различные виды ходьбы, бега, прыжков | Достань рукой до дна | Горизонтальное лежание на груди и на спине | Скольжения с различным положением рук | Многократные выдохи в воду с открыванием глаз под водой. |  | Произвольное плавание с игрушками | Игра «Маленькие и большие ножки». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учатся делать вращения руками назад в движении | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Совершенствовать работу ног при плавании «стрелочкой» на груди, свободно нырять за предметами | | | | | | | |

**НОЯБРЬ**

Задачи: 1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).

2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине.

3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.

4. Способствовать воспитанию силовых возможностей.

5. Воспитывать самостоятельность и активность.

6. Способствовать повышению иммунитета детей.

Комплекс самомассажа после занятия «Колобок»

Комплекс дыхательной гимнастики № 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1-2 | Различные виды ходьбы. | Различные погружения под воду,  Игры с погружением под воду | Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза». | Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. | Многократные выдохи в воду | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. | Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Поезд в туннель». Игра «Винт».  Игра «Караси и карпы». |
| 3-4 | Различные виды ходьбы, бега | Погружения под воду. | «Звездочка» на спине. | Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем. | Выдохи в воду. | Выдохи в воду под счет | Произвольное плавание игрушками. | Игра «Ледокол». Игра «Водолазы »  Игра «Торпеды». |
| 5-6 | Различные виды ходьбы: - «рак»;  - «краб»;  - «ледокол»; - «цапли».  Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине. | Различные погружения под воду,  Игры с погружением под воду | «Медуза».  «Звездочка» на спине. | Скольжения без работы ног | Выдохи в воду с открыван ием глаз в воде. | Длительные выдохи в воду | Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание.  Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. | Игра «Дельфины на прогулке». |
| 7-8  (8 занятие на тему «Зимушка-зима») |  | Различные погружения под воду,  Игры с погружением под воду | «Медуза».  «Звездочка» на спине. | «Звездочка» на спине. | Скольжения без работы ног | Длительные выдохи в воду | Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание.  Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой.  Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания. |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Работать руками, лежа на спине, учить плавать кролем на спине | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить лежать на спине с опорой за головой | | | | | | | |

**ДЕКАБРЬ**

Задачи: 1.Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.

2.Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.

3.Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.

4.Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.

5.Способствовать развитию гибкости.

6.Способствовать формированию правильной осанки.

7.Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.

8. Воспитывать смелость и решительность.

Комплекс самомассажа после занятия «Очень весело живем»

Комплекс дыхательной гимнастики № 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1-2 | Различные виды ходьбы:  - спиной вперед с одновременным вращением рук назад;  - тоже, вперед;  - с имитацией работы рук облегченным кролем на груди; - в полу-приседе. | Игровые упражнения: «Достань колечко», «рыбачок», водолаз и т.д. | «Звездочка». | Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду. | Выдохи в воду. | Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание облеченным кролем на спине. | Игра «Дельфины на охоте».  Игра «Усатый сом». |
| 3-4 | Различные виды ходьбы:  - спиной вперед с одновременным вращением рук назад;  - тоже, вперед | Погружение на время | «Звездочка». | Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду. | Многократны е выдохи в воду.  Выдохи в воду. | Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.  Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. | Плавание кролем на спине, без выноса рук. | Игра «Маленькие и большие ножки».  Игра «Жучок-паучок».  Игра «Дельфины на охоте».  Игра «Караси и карпы». |
| 5-6  (6 занятие на тему «Здравствуй Новый год») | Различные виды ходьбы:  - спиной вперед с одновременным вращением рук назад;  - тоже, вперед | Погружения под воду. | Горизонтальное лежание на спине с работой рук Горизонтальное лежание на груди, без опоры. | Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем. | Выдохи в воду. | Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры | Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками. | Игра «Поезд в туннель». |
| 7-8 | Различные виды ходьбы. | Игры с погружением и нырянием | «Поплавок». | Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем. | Выдохи в воду. | Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.  ценным кролем Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, выполняя выдох в воду. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, с плавательной доской.  Произвольное плавание. | Игра «Дельфины на охоте». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Работать руками, лежа на спине, учить плавать кролем на спине | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить лежать на спине с опорой за головой | | | | | | | |

**ЯНВАРЬ**

Задачи: 1.Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.

2.Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.

3.Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.

4.Способствовать формированию мышечного корсета.

5.Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.

Комплекс самомассажа после занятия «Ежик»

Комплекс дыхательной гимнастики № 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1-2 | Различные виды ходьбы:  - с различным положением рук;  - спиной вперед; - боком.  Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдохом в воду, как при плавании облегченным кролем на груди. | Погружения под воду.  Подъем со дна различных предметов | «Звездочка», «поплавок», «медуза».  «поплавок» | Скольжения с различным положением рук.  Скольжения на груди и спине | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры.  То же, с плавательной доской. | Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Произвольное купание | Игра «Насос». Игра «Чай, чай, выручай». |
| 3-4  (4 занятие – день здоровья) | Разнообразная ходьба с различными движениями руками | Погружения с доставанием предметов | «Звездочка», «поплавок», «медуза».  «поплавок» | Скольжения с различным положением рук.  Скольжения на груди и спине | Многократные выдохи в воду.  Выдохи в воду. Кто дольше пробудет под водой? | Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры | Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.  Свободное плавание | Игра «Мы веселые ребята» .  Игра «карусели»  Игра с мячом Плавание с ластами  С плавательной доской |
| 5-6 | Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук. | Погружения под воду с головой. | «Звездочка» на груди. | Различные виды скольжений с работой ног, как при  плавании кролем | Выдохи в воду. | Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. | Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в согласовании с дыханием. | Игра «Водолазы». Игра «Найди свой домик». |
| 7-8 | Различные виды передвижений:  -«лодочки»;  - разгребая воду руками;  - с одновременным вращением рук вперед и назад;  - спиной вперед;  - бегом | Погружения под воду | «Поплавок». | «Стрелочка» на груди и на спине. | Многократные выдохи в воду. | ценным кролем Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры | Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Водолазы». Игра «Торпеды». Игра «Караси и карпы». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить плыть «стрелочку» на груди с переворотом в движении на спину | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить работе рук при плавании способом кроль на груди | | | | | | | |

**ФЕВРАЛЬ**

Задачи: 1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.

2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.

3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.

4. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов.

5. Воспитывать смелость и решительность.

6. Способствовать повышению сопротивляемости детского организма пониженным температурам внешней среды.

Комплекс самомассажа после занятия «Веселый дождь»

Комплекс дыхательной гимнастики № 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1-2 | Различные виды передвижений в воде. | Игры с погружением и нырянием | «Звездочка», «поплавок», «медуза».  «поплавок» | Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. | Многократны е выдохи в воду. | Работа рук, как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды. | Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с подвижной опорой. Плавание облегченным кролем на груди и на спине. | Игра «Поезд в туннель».  Игра «Торпеды».. |
| 3-4  (4 занятие на тему «Защитники отечества») | Различные виды передвижений. | Игры с погружением и нырянием | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине | Многократны е выдохи в воду | Работа рук, как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды | Свободное купание. | Игра «Найди себе пару»  Игра «Морской бой». |
| 5-6 | Различные виды передвижений с вращениями рук. | Игры с погружением и нырянием | «Поплавок». | Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. | Многократны е выдохи в воду. | Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте.  То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду. | Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание. | Игра «Усатый сом». |
| 7-8 | Различные виды ходьбы:  - спиной вперед с одновременным вращением рук назад;  - тоже, вперед | Погружения под воду. | «Звездочка» на спине. | Стрелочка» на груди и на спине. | Многократные выдохи в воду. | Работа рук, как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды | Плавание кролем на груди на спине при помощи работы ног. Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Усатый сом». Игра «Поезд в туннель». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить делать вдох и выдох при плавании «стрелочка» на груди | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить плаванию «стрелочка» на спине с опорой | | | | | | | |

**МАРТ**

Задачи: 1.Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной

опоры.

2.Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.

3.Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.

4.Способствовать развитию координационных способностей.

Комплекс самомассажа после занятия «Два веселых гуся»

Комплекс дыхательной гимнастики № 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1-2 | Различные виды ходьбы:  - спиной вперед с одновременным вращением рук назад;  - тоже, вперед виды передвижений. | Погружения под воду.  Подъем со дна различных предметов | «Звездочка», «поплавок», «медуза».  «поплавок» | Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.  Скольжения на груди с работой рук, как при плавании кролем на груди, ноги стоят на дне бассейна.  То же, но с работой ног, как при плавании кролем на груди (на задержке дыхания). | Многократные выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за неподвижную опору. То же, с подвижной опорой. | Свободное купание. | Игра «Бегом за мячом». |
| 3-4 | Передвижения с вращениями рук в различных направлениях. | Погружения под воду.  Подъем со дна различных предметов | Горизонтальное лежание на спине без поддержки | «Стрелочка» на спине Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине.  То с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине. | Многократные выдохи в воду | Работа ног, как при плавании способом кроль | Произвольное плавание с игрушками | Игра «Смелые ребята».  Игра «Водное поло» по упрощенным правилам. Игра «Поезд в туннель». |
| 5-6 | Различные виды передвижений. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании кролем на груди.  Одна рука держится за поручень, вторая работает | Погружения под воду с открыванием глаз в воде. | Горизонтальное лежание на спине без поддержки | «Стрелочка» на спине Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине.  То с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая - вдоль туловища (без вдоха). | Свободное плавание | Игра «Поезд в туннель». |
| 7-8 | Различные виды ходьбы:  - спиной вперед с одновременным вращением рук назад;  - тоже, вперед | Погружения под воду.  Подъем со дна различных предметов | «Звездочка» на груди. | «Стрелочка» на спине Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине.  То с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине | Игровое упражнение «насос» | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. | Плавание способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, держась руками за плавательную доску. Произвольное плавание. | Игра «Сердитая рыбка».  Игра «Жучок-паучок».  Игра «Маленькие и большие ножки». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить делать многократные вдохи и выдохи в воду при плавании «стрелочкой» | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить плавать «стрелочку» на груди, делая круговые движения одной рукой | | | | | | | |

**АПРЕЛЬ**

Задачи: 1.Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.

2.Совершенствовать технику плавания облегченным кролем, кроль на груди и на спине.

3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без

поддерживающих средств.

4.Способствовать развитию силовых возможностей.

5.Способствовать формированию правильной осанки.

Комплекс самомассажа после занятия «Черепаха»

Комплекс дыхательной гимнастики № 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1-2 | Различные виды передвижений:  - ходьба с вращением рук вперед и назад;  -с ускорением;  - спиной вперед с вращением рук. | Погружения под воду.  Подъем со дна различных предметов | «Звездочка» на груди и на спине. | Скольжения на груди и на спине, с выдохом в воду. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. | Многократные выдохи в воду | Работа ног, как при плавании способом кроль | Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног.  Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Насос». Игра «Торпеды». |
| 3-4  (3 занятие на тему «Школа космонавтов») | Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменой темпа движения. | Погружения под воду. | «Звездочка» на спине. | Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. | Многократные выдохи в воду. | Работа рук, как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды | Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине без выноса рук из воды. Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Невод». Игра «Карусели». Игра «Солнышко и дождик». |
| 5-6 | Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменой темпа движения. | Подъем со дна различных предметов | «Звездочка» на спине. | Скольжения на груди и на спине.  Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине с работой рук, как при плавании способом кроль. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. | Многократные выдохи в воду. | Работа рук, как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды | Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Солнышко и дождик».  Игра «Чай, чай, выручай». |
| 7-8 | Различные виды передвижений. | Погружения под воду с головой. | «Звездочка», «поплавок», «медуза». | «Стрелочка» на спине Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине.  То с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине | Выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, держась руками за поручень | Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств.  Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Караси и щука».  Игра «Насос». Игра «Караси и карпы». |
| Дети, опережающие уровень овладения программой | Учить проплывать длинные дистанции на груди и на спине | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить попеременной работе рук при плавании «стрелочкой» на груди с опорой | | | | | | | |

**МАЙ**

Задачи: 1. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине (без выноса рук из воды).

2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.

3. Способствовать воспитанию силовых возможностей.

4. Воспитывать самостоятельность и активность.

5. Способствовать повышению иммунитета детей.

Комплекс самомассажа после занятия «Про лягушат»

Комплекс дыхательной гимнастики № 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1-2 | Различные виды ходьбы. | Погружения под воду с головой. | Горизонтально е лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза». | Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. | Многократны е выдохи в воду | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. | Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Поезд в туннель». Игра «Винт».  Игра «Караси и карпы». |
| 3-4 | Различные виды ходьбы:  - спиной вперед с одновременным вращением рук назад;  - тоже, вперед | Погружения под воду с головой. | «Звездочка» на спине. | Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем. | Выдохи в воду. | Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. | Произвольное плавание игрушками. | Игра «Ледокол». Игра «Водолазы ». Игра «Торпеды». |
| 5-6 | Различные виды ходьбы:  - «рак»: - «краб»;  - «ледокол»;  - «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании кролем  на спине. | Погружения под воду с головой. | «Медуза». |  | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. | ценным кролем Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры | Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание. | Игра «Дельфины на прогулке». |
| 7-8 | Различные виды ходьбы:  - спиной вперед с одновременным вращением рук назад;  - тоже, вперед | Погружения под воду с головой. | «Звездочка» на спине. | Скольжения без работы ног | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. | Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. | Игра «Найди себе пару». |
| Дети, опережающие уровень | Учить проплывать длинные дистанции на груди и на спине | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить попеременной работе рук при плавании «стрелочкой» на груди с опорой | | | | | | | |

**ИЮНЬ**

Задачи: 1. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине (без выноса рук из воды).

2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.

3. Способствовать воспитанию силовых возможностей.

4. Воспитывать самостоятельность и активность.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД** | **Передвижения** | **Погружения** | **Лежание** **на** **воде** | **Скольжение** | **Дыхание** | **Работа** **ног** **и** **рук** **в** **стиле** **кроль.** | **Плавание** | **Игры** **и** **игровые** **упражнения** |
| 1-2 | Различные виды ходьбы. | Погружения под воду с головой. | Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза». | Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. | Многократные выдохи в воду | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. | Произвольное плавание с игрушками. | Игра «Поезд в туннель». Игра «Винт».  Игра «Караси и карпы». |
| 3-4 | Различные виды ходьбы:  - спиной вперед с одновременным вращением рук назад;  - тоже, вперед | Погружения под воду с головой. | «Звездочка» на спине. | Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем. | Выдохи в воду. | Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. | Произвольное плавание игрушками. | Игра «Ледокол». Игра «Водолазы ». Игра «Торпеды». |
| 5-6 | Различные виды ходьбы:  - «рак»: - «краб»;  - «ледокол»;  - «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании кролем  на спине. | Погружения под воду с головой. | «Медуза»  «Черепашка»  «Стрелочка» |  | Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. | ценным кролем Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры | Эстафеты и соревнования в воде | |
| 7-8 | Свободное плавание и игры по желанию детей | | | | | | | |
| Дети, опережающие уровень | Учить проплывать длинные дистанции на груди и на спине | | | | | | | |
| Дети, медленно усваивающие программу | Учить попеременной работе рук при плавании «стрелочкой» на груди с опорой | | | | | | | |

**Приложение 2**

Годовой план досуговой деятельности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Дата | Группы |
| 1 | День здоровья | Сентябрь | Все группы |
| 2 | День здоровья | Январь | Все группы |
| 3 | «Встречаем Новый год» | Декабрь | Все группы |
| 4 | «День защитника отечества» | Февраль | №10,9,1 |
| 5 | «Веселые старты» | Март | №10,9,1 |
| 6 | Досуг, посвященный дню космонавтики | Апрель | №1,4,8,9,10 |
| 7 | День здоровья | Апрель | Все группы |
| 8 | Соревнования юных пловцов | Май | №10 |
| 9 | «Здравствуй лето – здравствуй солнце» | Июнь | Все группы |

**Приложение 3**

План взаимодействия с родителями

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Дата | Группы |
| 1 | Участие в родительских собраниях | Сентябрь | Все группы |
| 2 | Оформление наглядной агитации «Как собрать ребенка в бассейн» (памятки для родителей) | Октябрь | Все группы |
| 3 | Консультация «Благотворное влияние плавания на сохранение и укрепление здоровья детей» | Ноябрь | Младшие группы |
| 4 | Оформление наглядной агитации-рекомендации по закаливанию | Декабрь | Все группы |
| 5 | Спортивный досуг для детей и родителей «Юные моряки» | Февраль | Подготовительные группы |
| 6 | Мастер-класс «Начальные уроки плавания» для родителей детей до трех лет | Март | — |
| 7 | День открытых дверей для родителей | Апрель | Все группы |
| 8 | Оформление рекомендаций по организации безопасности летнего отдыха | Май | Все группы |
| 9 | Индивидуальные консультации | В течение года | Все группы |

**Приложение 4**

Расписание НОД

|  |  |
| --- | --- |
| Группа 1 | Группа 9 |
|  |  |
|  |  |

**Приложение 5**

**Матрица воспитательных событий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Гражданско-патриотическое воспитание** | **Трудовое воспитание** | **Экологическое воспитание** | **Духовно-нравственное воспитание** |
| Сентябрь |  |  |  |  |
| Октябрь |  |  |  |  |
| Ноябрь | 18.11  День рождение Деда Мороза |  |  |  |
| Декабрь | Новогоднее развлечение | | | |
| Январь |  |  |  |  |
| Февраль | 23.02  День защитника Отечества |  |  |  |
| Март | 19.03  День моряков-подводников |  |  |  |
| Апрель | 12.04  День космонавтики  07.04  Всемирный день здоровья |  |  |  |
| Май | 27.05  День города СПб |  |  |  |
| Июнь |  |  |  |  |
| Июль |  |  |  |  |
| Август | 2-ая суббота  День физкультурника |  |  |  |