Широкова Ольга Юрьевна
C=RU, O="МАДОУ ""
Детский сад №8 ""
Чебурашка""",
CN=Широкова Ольга
Юрьевна,
E=urup-cheburaska@mail.r
u
я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей
подписью
г.Урюпинск
2024.09.04 14:37:56+03'00'



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8 «Чебурашка» городского округа город Урюпинск
Волгоградской области

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»
Протокол № 1 от 18.07.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №8 «Чебурашка»
О.Ю.Широкова
Приказ № 271 от 18.07.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №8 «ЧЕБУРАШКА» на 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

СОСТАВИЛА:
Стецко Светлана Александровна,
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»

г.Урюпинск,
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Страницы
1	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Нормативно-правовая основа рабочей программы	3
1.3	Федеральный государственный образовательный стандарт	4
1.4	Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста	5
1.5	Цель и задачи	5
1.6	Принципы, методы	6
1.7	Диагностика плавательных умений и навыков	6
1.8	Планируемые результаты освоения программы	10
2	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	11
2.1	Особенности развития детей дошкольного возраста	11
2.2	Физические особенности развития детей с ОВЗ	13
2.3	Календарно - тематическое планирование	14
2.4	Содержание календарно-тематического планирования по разделам	17
2.5	Особенности организации образовательного процесса по оздоровительному плаванию для детей с ОВЗ	21
2.6	Перспективный план досугов по оздоровительному плаванию	24
2.7	Взаимодействие с семьей	25
3	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	26
3.1	Перспективное планирование	26
3.2	Условия реализации программы	32
3.3	Обеспечение безопасности	33
3.4	Литература	34

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1 Пояснительная записка

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков. Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарногигиенические правила.

Основное содержание Рабочей программы по оздоровительному плаванию (далее-Программа) составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

1.2 Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовой основой для разработки Рабочей программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 618-ФЗ от 19 декабря 2023 г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена

приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (с изменениями на 1 декабря 2022 года), утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 года N 373;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Санитарные правила СП и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (с изменениями на 30 декабря 2022 года) утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка».

1.3 Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС ДО образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:
1. двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
2. способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
3. становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.4 Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений.

Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 8 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде. Игровая

система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

1.5 Цель и задачи

Цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливая и обеспечения физического развития каждого ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи:

1.Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

2. Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развития внимания, мышления, памяти.

3. Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

1.6 Принципы, методы и подходы к формированию программы

Программа опирается на общие педагогические принципы:

1. принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

2. принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

3. принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);

4. принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
5. принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
6.принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

1. Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
2. Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
3.Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.7 Диагностика плавательных умений и навыков

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы.

Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

При проведении обследования используются следующие методы:

1. Фронтальный (передвижение в воде, лежание на груди и на спине);
2.Поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног);
3.Индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движения ног, в полной координации изученными способами).

Тесты по первому этапу обучения (дети 3-4 лет)

Тестовые задания

1. Разнообразные способы передвижения на воде.
2.Погружение в воду с открытыми глазами под водой.
3.Выдохи в воду.
4.Плавание с надувной игрушкой при помощи движения ног.

Методика проведения диагностики

1.Разнообразные способы передвижения на воде

Ходьба, руки на пояс, бег обычный, прыжки лицом на двух ногах, положение рук – произвольное.

Оценка:

4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
2 балла – выполняет упражнения. Держась за поручень;
1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнения.

2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Стоя около поручня, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

4 балла- ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 секунд;
3 балла- погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
2 балла- погрузившись в воду, не открывает глаза;
1 балл- боится полностью погрузиться в воду.

3. Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным.
Оценка:
4 балла - ребенок правильно выполняет 2 выдоха;
3 балла - правильно выполняет 1 выдох;
2 балла - не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.
4.Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.
Инвентарь: надувные круги.
Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:
4 балла – ребенок, правильно принять положение тела, проплывает 4 метра при помощи движений ног способом кроль;
3 балла – проплывает 3 метра;
2 балла – проплывает 2 метра;
1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

Оценочные тесты по первому этапу обучения плаванию детей младшей группы

№ п/п	Ф.И ребенка	Передвижения	Балл	Погружение	Балл	Выдохи в воду	Балл	Плавание с игрушкой	Балл	Средний балл

Тесты по второму этапу обучения (дети 4-5 лет)
Тестовые задания
1.Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2.Лежание на груди.
3.Лежание на спине.
4.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
Методика проведения диагностики
1. Ориентирование в воде с открытыми глазами
Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.
На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.
Оценка:
4 балла – ребенок смог достать 3 предмета на одном дыхании;
3 балла – смог достать 2 предмета;
2 балла – смог достать 1 предмет;
1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.
2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.
Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.
Оценка:
4 балла – ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;
3 балла – в течение 3-4 секунд;
2 балла – в течение 1-2 секунд;
1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами.

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.
Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.
Оценка:
4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;
3 балла – лежит на спине 3-4 секунды;
2 балла – лежит на спине 1-2 секунды;
1 балл - лежит в поддерживающими предметами.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.
Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.
Оценка:
4 балла – ребенок проплыл 8 метров;
3 балла – 6-7 метров;
2 балла – 4 -5 метров;
1 балл - менее 3 метров.

Оценочные тесты по второму этапу обучения плаванию детей средней группы

№ п/п	Ф.И ребенка	Ориентирование в воде	Балл	Лежание на груди	Балл	Лежание на спине	Балл	Плавание с доской	Балл	Средний балл

Тесты по третьему этапу обучения (дети 5-6 лет)

Тестовые задания
1.Скольжение на груди.
2.Скольжение на спине.
3.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4.Плавание произвольным способом.
Методика проведения диагностики
1.Скольжение на груди
Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.
Оценка:
4 балла – ребенок проскользил 4 метра и больше;
3 балла – 3 метра;
2 балла – 2 метра;
1 балл – 1 метра.

2.Скольжение на спине
Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.
Оценка:
4 балла – ребенок проскользил 4 метра и больше;
3 балла – 3 метра;
2 балла – 2 метра;
1 балл – 1 метра.
3.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
Инвентарь: пенопластовые доски.
Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты во внутрь, дыхание произвольное.

Оценка:
4 балла – ребенок проплыл 8 метра и больше;
3 балла – 6-7 метра;
2 балла – 4-5 метра;
1 балл – 3-2 метра.
4.Плавание произвольным способом
Проплыть 4 метра любым способом при помощи движения рук, ног.
Дыхание произвольное.
Оценка:
4 балла – ребенок проплыл 8 метра и больше;
3 балла – 6-7 метра;
2 балла – 4-5 метра;
1 балл – 3-2 метра.

Оценочные тесты по третьему этапу обучения плаванию детей старшей группы

№ п/п	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Балл	Скольжение на спине	Балл	Плавание с доской	Балл	Плавание произвольным способом	Балл	Средний балл

Тесты по четвертому этапу обучения (дети 6-7 лет)
Тестовые задания
1.Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2.Плавание кролем на груди в полной координации.
3.Плавание кролем на спине в полной координации.
4.Плавание произвольным способом.
Методика проведения диагностики
1.Упражнение «Торпеда» на груди или на спине
Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания и на спине, руки вытянуть за головой.
Оценка:
4 балла – ребенок проплыл 8 метров;
3 балла – 6-7 метров;
2 балла – 4-5 метров;
1 балл – менее 4 метров.

2.Плавание кролем на груди в полной координации
Проплыть 8 метров кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.
Оценка:
4 балла – ребенок проплыл 8 метров;
3 балла – 6-7 метров;
2 балла – 4-5 метров;
1 балл – менее 4 метров.
3.Плавание кролем на спине в полной координации
Проплыть 8 метров кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.
Оценка:
4 балла – ребенок проплыл 8 метров;
3 балла – 6-7 метров;
2 балла – 4-5 метров;
1 балл – менее 4 метров.
4.Плавание произвольным способом
Проплыть 8 метров брассом или комбинированным способом.
Оценка:
4 балла – ребенок проплыл 8 метров;
3 балла – 6-7 метров;
2 балла – 4-5 метров;
1 балл – менее 4 метров.

Оценочные тесты по четвертому этапу обучения плаванию детей подготовительной группы

№ п/п	Ф.И ребенка	«Торпеда»	Балл	Кроль на груди	Балл	Кроль на спине	Балл	Плавание произвольным способом	Балл	Средний балл

1.8 Планируемые результаты освоения программы

Младшая группа

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

К концу года дети должны уметь:

•свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
•лежать в воде на груди и спине;
•погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
•выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Средняя группа.

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

К концу года дети должны уметь:
•держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
•выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
•выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
•пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая и подготовительная группы.

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

К концу года дети должны уметь:
•погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
•нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
•выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
•скользить на груди и спине с плавательной доской;
•продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
•выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:
•выполнять многократные выдохи в воду;
•нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
•скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры(руки «стрелочкой»);
•пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

2 Содержательный раздел

2.1 Особенности развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их

физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие

движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно- связочный аппарат, мускулатура).
Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц- разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально- волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.
Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.
В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2.2 Физические особенности развития детей с ОВЗ

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья. Лица с ОВЗ – это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, то есть глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжёлыми нарушениями речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата.
Соответственно дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания. Группа дошкольников с ОВЗ так же чрезвычайно неоднородна. В нее входят дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития. Таким образом, самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход, с учетом специфики психофизического здоровья каждого ребенка.
Психофизическое развитие — это понятие, содержащее в себе 2 важные, равноценные составляющие - психическое развитие и физическое развитие. В детстве эти 2 составляющие связаны наиболее тесно и, обеспечивая ребенку, полноценное психофизическое развитие мы создаем прочный фундамент для полноценного развития на последующих этапах жизни. И так, психическое и физическое развитие - это две взаимосвязанные и взаимообусловленные стороны одного и того же процесса.
Для детей с ограниченными возможностями здоровья бассейн не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и существенный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций.

Проблема для детей с ОВЗ заключается в том, что в течение дня ими не выполняется физиологически необходимое количество движений.
Детям с подобными диагнозами необходимы систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на коррекцию и улучшение общего физического состояния ребенка. Дети в течение дня должны выполнять физиологически необходимое количество движений. Оптимальным видом физвоспитания для этих целей являются занятия по плаванию. Плавание, как никакой другой вид спорта, оказывает благотворное влияние на детей с проблемами со здоровьем. Занятия в бассейне помогают снять мышечный тонус у гиперактивных детей и детей с диагнозом ДЦП, способствуют развитию внимания, реакции и координации движений у ребенка с ЗПР и ОВЗ.

2.3 Календарно - тематическое планирование
Младшая группа

Задачи	Занятия № 1-5	Занятия № 6-10	Занятия № 11-15	Занятие №16
Обучающие	1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение выдоху в воду. 4. Обучение погружению в воду. 5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться	1. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2. Обучение лежанию на воде. 3. Обучение ориентированию в воде	1.Обучение скольжению с надувным кругом и без него. 2. Обучение плаванию облегченным способом. 3. Закрепление пройденного материала	Подготовка и сдача норм первого этапа обучения плаванию
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	1.Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2. Повышение функциональных возможностей	Повышение функциональных возможностей организма	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания	Развитие выносливости
Воспитательные	Воспитание смелости	Воспитание положительного отношения детей к занятиям	Воспитание решительности, выдержки	Воспитание организованности

Средняя группа

Задачи	Занятия № 1-5	Занятия № 6-10	Занятия № 11-15	Занятие № 16
Обучающие	Дальнейшее обучение плаванию при помощи	Обучение плаванию при помощи движений ног	1.Обучение скольжению на груди, спине в согласовании	1. Подготовка и сдача норм второго этапа

	движений ног способом кроль на груди, спине. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа в ней, открывая глаза. Дальнейшее обучение выдоха в воду	способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Обучение скольжению на груди, спине. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс. Закрепление пройденного материала	с движениями ног способом кроль. 2. Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. 3. Обучение плаванию комбинированным способом. 4. Совершенствование изученных упражнений	обучения.
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Повышение функциональных возможностей организма. Активизация работы вестибулярного аппарата	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты	Развитие выносливости	Развитие гибкости, ловкости	Развитие выносливости
Воспитательные	Повышение эмоционального тонуса. Воспитание выдержки	Воспитание уверенности в своих силах, смелости	Воспитание нравственно-волевых черт личности	Воспитание выдержки

Старшая группа

Задачи	Занятия №1-5	Занятия №6-10	Занятия № 11-15	Занятие №16
Обучающие	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием. Обучение плаванию	Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Обучение плаванию комбинированным способом. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием. Закрепление пройденного	Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Совершенствование изученные упражнений	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию

	кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног	материала		
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки	Повышение общей и силовой выносливости мышц. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких	Повышение функциональных возможностей организма	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
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

Подготовительная группа

Задачи	Занятия №1-5	Занятия №6-10	Занятия № 11-15	Занятие № 16
Обучающие	Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс – в согласовании с дыханием. Закрепление и совершенствование навыка плавания	Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	Обучение плаванию под водой. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию

	кролем на груди, спине в полной координации			
Оздоровительные	Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. Закаливание организма	Укрепление дыхательной мускулатуры. Улучшение подвижности грудной клетки	Повышение функциональным возможностей организма, прежде всего сердечно – сосудистой и дыхательной систем	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие гибкости	Развитие силы, выносливости	Развитие ловкости	Развитие выносливости
Воспитательные	Воспитание воли, выдержки	Воспитание целеустремленности, сообразительности	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности	Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности

2.4 Содержание календарно-тематического планирования по разделам

Младшая группа

Раздел «Плавание»	Задачи 1. Адаптировать детей к водному пространству: - познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.; - учить не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; -учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды. 2. Приобщать малышей к плаванию: - учить скользить с надувным кругом и без него; - научить выдоху в воду; - формировать попеременное движение ног (способом кроль); -учить плавать облегченным способом.	Упражнения и игры «Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Мы в аквапарке», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок-паучок», «Затейники».
Раздел «Здоровье»	Задачи 1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. 2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей. 3. Формировать «дыхательное удовольствие».	

	4. Формировать гигиенические навыки: — самостоятельно раздеваться в определенной последовательности; — мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; — насухо вытираться при помощи взрослого; — одеваться в определенной последовательности. 5. Учить правилам поведения на воде: — осторожно ходить по обходным дорожкам; — спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно; — не толкаться и не торопить впередиидущего; — слушать и выполнять все указания инструктора.	

Средняя группа

Раздел «Плавание»	Задачи 1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней. 2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде. 3. Продолжать учить плавать облегченными способами. 4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.	Упражнения и игры Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».
Раздел «Здоровье»	Задачи 1.Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции. 2.Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	

	3. Укреплять мышечный корсет ребенка. 4. Активизировать работу вестибулярного аппарата. 5.Формировать гигиенические навыки: — раздеваться и одеваться в определенной последовательности; — аккуратно складывать и вешать одежду; — самостоятельно пользоваться полотенцем; — последовательно вытирать части тела.	

Старшая группа

Раздел «Плавание»	Задачи 1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук. 2. Учить согласовывать движения ног с дыханием. 3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин. 4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации. 5. Изучать движения ног способом дельфин.	Упражнения и игры «Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» — «Звездочка» — «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, шайбой, «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.
Раздел «Здоровье»	Задачи 1. Способствовать закаливанию организма. 2. Повышать общую и силовую выносливость мышц. 3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.	

	4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы. 5. Формировать гигиенические навыки: — научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться; — самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; — тщательно вытирать все тело в определенной последовательности; — осторожно сушить волосы под феном.	

Подготовительная группа

Раздел «Плавание»	Задачи 1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. 2. Изучать движения ног способом брасс. 3. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации. 4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами. 5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации. 6. Учить плавать под водой. 7. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния. 8. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха. 9. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.	Упражнения и игры Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей?», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».
Раздел «Здоровье»	Задачи 1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию. 2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку. 3. Повышать работоспособность организма. 4. Приобщать к здоровому образу жизни. 5. Формировать гигиенические навыки: — быстро раздеваться и одеваться;	

	— правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками; — насухо вытираться; — сушить волосы под феном; — следить за чистотой принадлежностей для бассейна.	

2.5 Особенности организации образовательного процесса по оздоровительному плаванию для детей с ОВЗ

Оздоровительное плавание для детей с ОВЗ представляет собой важный аспект реабилитационной терапии, однако оно проходит в упрощенном режиме по нескольким причинам. Во-первых, здоровье и физические возможности таких детей могут варьироваться, и необходим индивидуальный подход к каждому участнику.

Во-вторых, упрощенное плавание создает менее стрессовую атмосферу, что особенно важно для детей с особыми потребностями. Этот подход позволяет снижать уровень тревожности и облегчает процесс адаптации к водной среде.

Кроме того, использование специализированных методик и оборудования, таких как надувные круги, делает занятия более доступными и приятными. Таким образом, упрощенный режим оздоровительного плавания становится не только эффективным, но и способствует общему развитию детей, улучшая их физическое состояние и психологическое восприятие.

Сроки	Задачи	Форма и вид деятельности
Сентябрь	• Провести экскурсию в бассейне. • Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём. • Создать представление о движениях в воде. Показать, как можно играть, плавать в бассейне. • Учить детей самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. • Учить передвигаться по дну бассейна в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды. • Закреплять умение соотносить объекты по определенному признаку: по цвету и размеру, по форме.	Беседа с детьми о пользе плавания, правилах поведения в воде. Беседа о свойствах воды. Передвижения в воде разными способами: ходьба вперед и назад с гребковыми движениями рук. ходьба с использованием образных сравнений (цапля, медведь, краб). Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости). Игры и игровые задания для ознакомления со свойствами воды: «Лодочки плывут»; «Поймай воду»; «Маленькие и большие ножки»»; «Волны на море».

Октябрь	• Учить различным видам передвижений в воде, развивать координацию движений. • Воспитывать активность, безбоязненное отношение к воде. • Учить упражнениям на погружение лица в воду, выдоху в воду. • Учить принимать горизонтальное положение тела в воде.	Передвижения в воде разными способами: ходьба и бег в разных направлениях, с заданиями; передвижения по дну бассейна прыжками. Игровые задания: «Пузырь»; «Принеси мяч». Обливание водой из ведерка. Игровые задания на внимание: «Повтори за мной». Игры с погружением лица в воду: «Достань игрушку». Игровые задания: «Подуй на горячий чай». Свободные игры с игрушками. Свободное плавание на надувных кругах.
Ноябрь	• Развивать мелкую моторику. • Пополнять словарный запас детей. • Закреплять умение детей свободно передвигаться и выполнять различные движения воде. • Учить погружению под воду с головой. • Учить выполнять глубокий вдох.	Игровые задания: «Принеси игрушку»; «У кого больше пузырей?». Игровые задания у опоры: «Фонтан»; выдохи на воду; выдохи в воду. Игры с погружением в воду с головой: «Море волнуется»; «Спрячемся под воду»; «Жучок-паучок». Игры: «Кто быстрей найдет фигуру»; «Собери и посчитай». Обливание водой из ведерка. Свободные игры с игрушками. Свободное плавание на надувных кругах.
Декабрь	• Учить детей работать руками и ногами, как при плавании кролем. • Учить принимать безопорное положение. • Воспитывать смелость. • Закреплять знания счета, цвета, геометрических фигур.	Выдохи в воду; «Задержи дыхание»; выпрыгивание из воды; «Стрела»; «Звезда». Игры: «Кто быстрей найдет фигуру»; «Собери и посчитай»; «Найди свой домик». «Шарик»; «Ветерок». Свободные игры с игрушками. Свободное плавание на надувных кругах.
Январь	• Приучать детей действовать по сигналу. • Учить выполнять длительный выдох в воду. • Учить принимать	Игровые задания: «Кто как плавает»; «Плыви, игрушка»; «Буксир». Упражнения: «Резвый мячик»; «Стрела»; «Звезда».

	безопорное положение в воде.	Упражнения на дыхание: «Подуй на чай»; «Веселые пузыри». Свободные игры с игрушками. Свободное плавание на надувных кругах.
Февраль	• Закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем. • Развивать слуховое и зрительное внимание. • Развивать нравственные и волевые качества детей.	Игровые задания: «Насос»; «Моторные лодки»; «У кого больше пузырей?». Скольжение на груди с плавательной доской. Свободные игры с игрушками. Свободное плавание на надувных кругах. Игровые задания: «Стрела»; «Звезда»; «Поплавок». Выполнение упражнений под счет (быстро, медленно).
Март	• Учить скольжению на груди с движениями ног. • Воспитывать самостоятельность, смелость. • Учить скользить на груди с предметом в руках.	Игровые задания: «Звезда»; «Поплавок»; «Стрела». Скольжение на груди с движениями ног. Скольжение на груди с игрушкой. Игры: «Волшебные превращения»; «Достань игрушку»; «Быстрые лодки»; «Кто быстрей найдет фигуру»; «Собери и посчитай». Свободные игры с игрушками. Свободное плавание на надувных кругах.
Апрель	• Учить выдоху в воду вовремя скольжения. • Развивать общую речевую активность.	«Насос»; «На буксире»; «У кого больше пузырей?»; «Сосчитай под водой». Игровые задания: «Звезда»; «Поплавок»; «Стрела». Скольжение на груди с плавательной доской. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. Скольжение на груди с плавательной доской и работой ног кролем. Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.
Май	• Закреплять пройденный материал. • Приучать детей правильно оценивать свои достижения.	Передвижения в воде. Погружение в воду. Ныряние в воду. Скольжение на груди, скольжение на груди с предметами в руках. Игровые задания и игры по желанию детей. Свободные игры с игрушками.

2.6 Перспективный план досугов

Месяц	Группа			
	2-я младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Сентябрь	«В гостях у Водяного»	«Я - рыбачка, ты – рыбак»	«Морское приключение»	
Октябрь	«Золотая рыбка»	«Кто хочет стать Юнгой»	«В гостях у Морячки»	
Ноябрь	«Быть здоровыми хотим»		«Таинственный остров»	
Декабрь	«Морская прогулка»	«Спортивная рыбалка»	«Болотин приглашает»	
Январь	«День веселых лягушат»		«В поисках Жемчужницы»	
Февраль	«Волшебное озеро»	«Мой любимый, звонкий мяч»	«Мы бравые ребята»	
Март	«Путешествия с рыбками»	«Поможем русалочке»	«Цирк»	
Апрель	«Космическое путешествие»	«Космонавты»	«Веселые старты» на воде	
Май	«Путешествие в страну мыльных пузерей»	«Безопасность на воде»		

2.7 Взаимодействие с семьей

Перспективный план проведения консультаций с родителями

Месяц	**младшая, средняя группы**	**Форма проведения**
Сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Общее родительское собрание
Октябрь	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Открытое занятие
Ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация
Декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
Январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
Февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
Март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
Апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация

Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

Месяц	**Старшая группа**	**Форма проведения**
сентябрь	«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Групповое родительскоесобрание
Октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
Ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
Декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
Январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Групповое родительскоесобрание
Февраль	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
Март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультация
Апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух,солнце»	Инд. консультация
Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание
Месяц	**Подготовительная группа**	**Форма проведения**
Сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	бщее родительское собрание
Октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Групповое родительскоесобрание
Ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
Декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
Январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультации
Февраль	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультации
Март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультации

Апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультации
Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

3. Организационный раздел

3.1 Перспективное планирование (3-4 года)

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Подготовительные упражнения по освоению с водой:																
	- вхождение в воду, передвижение в воде, ознакомление со свойствами воды – плотность, прозрачностью, вязкостью;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа, глаз;	+	+	+	+	+											
	- опускание лица в воду;		+	+	+												
	- обучение выдоха в воду;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- подныривание в воду с помощью преподавателя;		+	+	+	+											
	- ныряние через обруч;							+	+	+							
	- погружение в воду с головой, открывая глаза в воде;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	- лежание с надувным кругом;					+											
	- лежание на воде держась за опору;								+	+	+						
	- лежание на воде без опоры;										+	+	+	+	+	+	+
	- скольжение с надувным кругом или нарукавниками ;											+	+				
	- скольжение без круга;													+	+	+	+
6	Изучение движений ног способом кроль на груди, спине						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Изучение движений рук способом брасс														+	+	+
9	Тестирование																+
10	Игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Перспективное планирование (4-5 лет)

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Разнообразные способы передвижения в воде в	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	согласовании с дыханием																
6	Погружение в воду с открыванием глаз под водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- в согласовании с дыханием							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Лежание на воде, держась за опору	+															
10	Лежание на воде без опоры: - на груди		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	- на спине			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Скольжение на груди;						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- на спине							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед										+	+	+	+	+	+	+
13	Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль										+	+	+	+	+	+	+
14	Дальнейшее обучение движениями рук, как при плавании способом брасс						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Обучение плаванию произвольным способом на												+	+	+	+	+

	задержке дыхания															
16	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Тестирование															+

Перспективное планирование (дети 5-6 лет)

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Плавание кролем на груди при помощи движений: - ног дыхание произвольное;	+	+	+	+	+	+	+	+		+						
	- ног в согласовании с дыханием;		+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+
	- рук при задержанном дыхании;		+	+	+	+											
	- рук в согласовании с дыханием						+	+	+	+			+		+		
6	Плавание кролем на груди; - при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании;		+	+	+	+	+										
	- в полной координации						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Плавание кролем на спине: - при помощи движений ног;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- при помощи движений рук;			+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		
	- в полной координации							+	+		+	+	+	+	+	+	+

8	Изучение движений рук способом:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- брасс в согласовании с дыханием;			+	+	+						+	+		+		
9	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Игры, эстафеты		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Тестирование																+

Перспективное планирование (дети 6-7 лет)

№ п/п	**Содержание занятий**	**№ занятия**															
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Плавание кролем на груди при помощи движений: - ног дыхание произвольное;	+	+	+	+	+	+	+	+		+						
	- ног в согласовании с дыханием;		+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+
	- рук при задержанном дыхании;		+	+	+	+											
	- рук в согласовании с дыханием						+	+	+	+			+		+		
6	Плавание кролем на груди; - при помощи движений ног, рук при		+	+	+	+	+										

	задержанном дыхании;																
	- в полной координации						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Плавание кролем на спине: - при помощи движений ног;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- при помощи движений рук;			+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		
	- в полной координации							+	+		+	+	+	+	+	+	+
8	Изучение движений рук способом:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- брасс в согласовании с дыханием;			+	+	+						+	+		+		
9	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Игры, эстафеты		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Тестирование																+

3.2 Условия реализации программы

Для детей младше семи лет температура воды должна состоять 30-32 С. В помещении бассейна температура воздуха на 1-2 С должна превышать температуру воды. Температура воздуха в раздевальной комнате и в душевой – не ниже 25 С. К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- Халат с капюшоном;
- Полотенце;
- Плавки;
- Шапочка.

Между занятиями групп и подгрупп необходимо делать перерывы для проветривания – не менее 10 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. Оборудование и инвентарь для бассейна:

- Обходные резиновые дорожки.
- Термометр комнатный.
- Термометр для воды.
- Судейский свисток.
- Корзины для мечей и игрушек.
- Поплавок для плавание «Колобашка».
- Нудлс.
- Плавательные доски.
- Резиновые надувные круги.
- Нарукавники.
- Очки для плавания.
- Плавающие резиновые игрушки.

- Надувные резиновые мячи.
- Обручи.
- Ракетки
- Оборудование для игры «Кидай- лови»
-

Продолжительность занятий в разных возрастных группах, мин.

Составные части занятия	**Вторая младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая и подготовительная группы**
Раздевание и подготовка к занятию	5-6	4-5	3-4
Душ (до и после)	8-10	6-8	5-6
Плавание	10-15	15-20	20-30
Одевание и просушивание волос	8-10	6-8	5-7
Общее время занятия	31-41	31-41	33-47

3.3 Обеспечение безопасности

До начала организации плавания в бассейне детей нужно 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 подгруппами, превышающими 5-6 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.

- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности 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 непрерывной образовательной деятельности.

3.4 Используемая литература

1. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ,2005
2. Волошин А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде для уроков плавания с детьми младших возрастов // Плавание: ежегодник. – 1982. – Вып. 11.
3. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – М.:Фис, 1986.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. –М.:Владос, 1999.
5. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. -СПб:ГАФК, 1996
6. Пищикова Н.Г Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Изд. «Скрипторий 2003», 2008.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001
8. Столмакова Т.В., Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/ Под ред. А.А.Чеменевой. – 2-е изд., перераб. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022.
9. Шанина Л. Сухое плавание [разминка перед занятием в воде]// Дошкольное воспитание. – 2005. - №6.
10. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.:ТЦ «Сфера»,2008.