

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №10 «БЕЛОЧКА»**

СОГЛАСОВАНО:

заместитель заведующего по ВМР
ЛГ МАДОУ «ДСКВ № 10 «Белочка»

_____ Д.М. Нуриева

« ____ » _____ 2018 ____

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий

ЛГ МАДОУ «ДСКВ № 10 «Белочка»

_____ Н.В.Денисова

Приказ от « ____ » сентября 2018 ____

**Рабочая программа
по реализации основной образовательной программы
ЛГ МАДОУ ДСКВ № 10 «Белочка»
групп общеразвивающей направленности № 1, 2, 4, 6, 7, 12, 13
по разделу «Физическая развитие» (плавание)
на 2018– 2019 учебный год**

Составитель программы:
инструктор по физической культуре
(плавание)
Краковская Ирина Сергеевна

**Принята на педагогическом совете № 1
от « ____ » сентября 2018г.**

Лангепас
2018 г.

Содержание

Паспорт программы	
І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1. Пояснительная записка.	
1.1 Цели и задачи раздела программы.	5
1.2 Новизна программы.	5
1.3 Методическое обеспечение.	6
1.4 Работа с родителями.	6
1.5 Режим занятий.	7
2. Прогнозируемые результаты.	7
ІІ. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1. Учебно-тематический план по освоению образовательной области «Физическое развитие» (плавание).	
2.1.1. Система работы по обучению плаванию детей младшего возраста	10
2.1.2. Система работы по обучению плаванию детей среднего возраста	12
2.1.3. Календарно-тематическое планирование в средней группе	16
ІІІ. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	26
3.1. Организация режима пребывания детей на непосредственно образовательной деятельности по плаванию.	
3.2. Особенности осуществления образовательного процесса в ДОУ.	26
Список литературы	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа обучения плаванию в детском саду базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

1. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина .

2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности. Основываясь на собственном опыте, поменяла местами изучение работы ног и рук. Сначала осваивается работа рук брассом, кролем с головой над водой, а потом с погружением головы в воду в движении. Таким образом, многие дети, которые боятся лечь на воду, быстрее начинают уверенно и смело чувствовать себя в воде.

Нагрузка дозируется за счет повторений упражнений, температуры воды, воздуха, обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие и положительный настрой.

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящих под воздействием окружающей действительности.

Физическое развитие связано с увеличением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т. д. Социальное развитие ребенка осуществляется в процессе его включения в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенностях участия в делах коллектива и т.д. Всех нас тревожит здоровье детей. И роль физической культуры, включая плавание, трудно переоценить в формировании здоровья ребенка. Причины болезненности детей сложны и серьезны: это и экологическая обстановка, и социальные условия жизни, и психологический климат в семье. Но мы в детских садах можем создать условия двигательной активности, научить его грамотно относиться к своему здоровью. Если мы не усилим внимание к физическому здоровью и культуре ребенка – мы нанесем непоправимый ущерб общечеловеческой культуре жизни. Всестороннее развитие личности играет важную роль в формировании и социальном становлении личности, пронизывает все сферы жизнедеятельности. Физическая культура является частью гармоничного формирования личности в процессе общекультурного развития.

В процессе физкультурного образования происходит овладение системой научных знаний, познавательных и двигательных умений и навыков, формирование их на основе мировоззрения, нравственных, физических и других качеств личности, развития творческих сил и способностей.

Целевая установка физического воспитания детей дошкольного возраста определяется требованиями современного этапа развития общества и системы образования к формированию личности. Что главное в воспитании детей? Здоровье ребенка. У него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие физических дефектов и болезней» - так трактует определение «здоровье» Всемирная Организация Здравоохранения. 78% болезней взрослых формируется в детстве. Каждый четвертый ребенок в течение года болеет ОРВИ более четырех раз. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих учеников 85-90% отстают не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых – семья и условия проживания, во-вторых – образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть активного времени.

Наше дошкольное образовательное учреждение имеет возможность проводить не только физкультурные занятия на суше, но и в воде. Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Закрепляются уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. В процессе дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивными, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой. Правильно организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Прививают стойкие гигиенические навыки,

которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Цель программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливанию и укреплению детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закалывание организма;
- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;

образовательные

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- ознакомить детей с различными способами плавания;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)
- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания

воспитательные

- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

Новизна программы:

Программа направлена на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценного физического развития, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

В дошкольном учреждении режим дня предусматривает занятия в плавательном бассейне: начиная с постепенного приучения к воде, передвижению в ней и выполнению подготовительных упражнений, переходим собственно к обучению плаванию, то есть умению свободно держаться на воде, скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно, свободно погружаться в воду, задерживая дыхание.

Основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на др. занятиях. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки), большое разнообразие дел позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Методическое обеспечение:

Основное содержание программы составляют методические рекомендации и материалы по обучению детей плаванию.

- организация занятий в воде различной формы и содержания,
- плавание с предметами (нарукавниками, досками, игрушками)
- проведение игр соревновательной направленности,
- проведение досугов, праздников, свободного купания на воде,
- проведение лечебно-профилактических мероприятий, закаливания (гидромассаж ног, фиточай)
- участие в спортивных мероприятиях и сотрудничество со спортклубом.

Работа с педагогическим коллективом:

- Обучение планированию и режимным моментам
- Обучение формированию положительного эмоционального настроения перед занятиями (очень боязливых и после болезни, долго отсутствующих детей на занятиях).
- Посещение и помощь в проведении открытых занятий и развлечений на воде.

Работа с родителями:

- Знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закаливания их,
- проведение дней открытых дверей (посещение занятий любой возрастной группы),

- выпускные показательные выступления детей (как ребенок научился плавать за то время, которое он посещал детский сад).

Режим занятий:

Данная программа предполагает во второй младшей группе проводить занятия 2 раза в неделю по 10-15 минут, и в средней группе 2-3 раза в неделю по 15-20 минут, старшая 20-30 минут. Занятия плаванием проводятся по подгруппам 8-10 человек

Последовательность проведения занятий:

1. Воздушный контрастный душ.
2. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
3. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
4. Игровые задания применяются в различных частях бассейна.
5. Время для самостоятельного купания и игр.
6. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм, выдох в воду, лежание на воде).
7. Обтирание, сушка волос.

Прогнозируемые результаты:

- Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.

- Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
- Повышение интереса к спорту.
- Проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.
- Умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем, на груди, на спине (индивидуально для каждого).

При обучении плаванию детей дошкольного возраста используются разнообразные игры, которые позволяют активно двигаться в воде.

Игры на воде

Игры на воде вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений.

Игры используются с первых занятий, когда дети знакомятся с водной средой. Играя, младшие дошкольники безболезненно привыкают преодолевать чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее.

Игры помогают освоить все действия, готовящие ребенка к плаванию. В работе с детьми, начиная со старшей ступени дошкольного образования (с 5 лет), когда воспитанники уже овладели техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, способов плавания.

При обучении дошкольников плаванию используют различные пособия, игровой материал, инвентарь. Это позволяет сделать занятие интереснее, варьировать игры, придумывать новые. Имея достаточное количество инвентаря, можно придумать несколько вариантов одной игры или усложнить ее.

На занятиях плаванию можно использовать нетрадиционное оборудование. Так, обучая детей погружению в воду с головой, используются тонущие игрушки (чтобы вызвать интерес у ребенка, помочь преодолеть страх). Игрушки должны быть яркими и привлекательными, чтобы их можно было быстро отыскать под водой. Можно использовать и резиновые экспандеры. Добавляются к ним "клешни" и "глазки", превращаются в веселых "крабов". Эти "игрушки" используются в играх "Водолазы", "Нырляльщики", а также в эстафетах во время праздников и развлечений. Плавающие игрушки можно сшить из обычных надувных игрушек, вышедших из строя. Так, разные по цвету дубовые, кленовые, березовые листочки пригодятся для игры "Ветерок", где дети с яркими листочками выступают в роли "ветерка".

Дети быстро входят в образ, особенно если используется такой атрибут, как маски. Учитывая специфику работы в бассейне, маски нужно делать из материала, который легко моется и обрабатывается. Для этого подходят надувные игрушки, они яркие и цветные. А в качестве уплотнителя можно взять пластиковые бутылки.

Для занятий по плаванию можно использовать доску из пенопласта (ширина - 18 см, длина - 33 см), в которой сделаны вырезы для ног. С помощью этой доски детей можно обучать держать тело горизонтально при скольжении на спине и груди, при помощи этой доски развиваются и укрепляются мышцы спины. В тоже время доска создает некоторое сопротивление, что развивает выносливость, а также силу для гребковых движений рук.

Для разнообразия упражнений можно изготовить "дорожку для проныривания". Она представляет собой цепочку (дорожку) соединенных между собой обручей и палок и используется для обучения погружению в воду с головой при скольжении. Дорожка, состоящая из четырех обручей и протянутая вдоль бассейна, служит для выполнения поточным способом упражнения "дельфинчик" через гимнастическую палку.

Из обычных пластмассовых игрушек можно также сделать яркие ”дорожки-ориентиры“, которые необходимы для разделения бассейна вдоль и поперек. Такие ”дорожки-ориентиры“ часто применяются как в эстафетах, так и в подвижных играх. Вспомогательные средства обучения позволяют стимулировать функциональные возможности детского организма, повышают интерес детей к занятиям в бассейне.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение времени между разделами обучения плаванию:

1. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды - 10%
2. Упражнения, обучающие погружению и всплытию - 3%
3. Упражнения для выработки навыка лежания - 10%
4. Упражнения для выработки навыка скольжения - 26%
5. Упражнения обучающие дыханию - 14%
6. Упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения - 31%
7. Упражнения на овладение простейшими прыжками - 6%

Группа умения, навыки	Младшая группа	Средняя группа
Ходьба	Ходить по одному, группой в заданном направлении до установленного места.	Ходьба в различных направлениях, на глубину по пояс, держа в руках игрушку или помогая себе руками (делая мельницу)
Бег	Бегать в произвольном направлении поднимая брызги.	Бегать изменяя темп, догоняя друг друга, бежать, наклонившись вперед
Прыжки	Прыгать на двух ногах на месте, прыгать в длину с места	Подпрыгивать высоко, чтобы ступни показались над поверхностью воды, с погружением под воду, приседая на более глубоком месте
Погружение в воду	Короткие погружения с открытыми ушами, задержав дыхание	Полностью погружаясь в воду с подныриванием под предмет
Вдох и выдох в воду	По индивидуальным возможностям	Умение делать козырек, воронку, пускать пузыри, вдыхать через рот, выдыхать через рот или нос
Открывание глаз в воде	По инициативе ребенка или в очках для плавания	При собирании игрушек со дна
Скольжение		Выполнять «Звезду», стараясь удержать тело вверху,» Поплавок»

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

2-я младшая группа (3-4 года)

Задачи:

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания:

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Умения:

- Упражнения на суше.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Упражнения на воде.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Упражнения для освоения с водой.
Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за

другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

- Движение ногами кролем, брасом с плавательной доской. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Плавание различным сочетанием движений, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Доставание игрушек со дна. Ныряние в вертикально расположенный обруч. Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Требования:

Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы. Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

Уметь:

- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников:

- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;

- выполнять движения руками брасом - ногами кролем:

руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Месяц	Задачи:
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне.
Октябрь	Ознакомить со свойствами воды. Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.
Ноябрь	Учить передвигаться в воде по дну бассейна шагом, бегом, прыжками, помогая себе руками. Учить ходить на руках по дну бассейна.
Декабрь	Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.

Январь	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
Февраль	Учить движения руками брассом, кролем без выноса рук из воды. Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.
Март	Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кроле без выноса рук из воды. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.
Апрель	Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.
Май	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.

**СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ
ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА
средняя группа (4-5 лет)**

Задачи:

выдохов в воду;

- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплытия и лежания на воле без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживаю - расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм
- учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставал со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении щих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;
- учить различным спускам в воду с бортика бассейна:

- спадам в воду, сидя на бортике, вниз ногами;
- прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике;
- из положения сидя на бортике.

Знания:

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, - о свойствах воды.
- Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Умения:

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Вход в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;
- Ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.
- Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».

- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду.
Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.
- Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении.
Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.
- Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
- Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.
- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на "бортике", спад в воду вниз ногами;
- Прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике;

Требования:

Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.

Знать названия способов плавания.

Уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять, спад в воду из любого положения,
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Месяц	Задачи:
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития, Провести инструктаж о правилах поведения и технике безопасности в плавательном бассейне.
Октябрь	Ознакомить детей со свойствами воды, приучать не бояться брызг. Учиться передвигаться в воде на различной глубине: шагом, бегом, прыжками. Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза.
Ноябрь	Учить движениям руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении. Упражнять в погружении в воду, учить доставать предметы со дна, подпрыгивать, проныривать предметы (обруч). Воспитывать смелость, организованность.
Декабрь	Учить выполнять глубокий вдох через рот и продолжительный выдох через рот или нос. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Формировать умение принять горизонтальное положение тела в воде, подготавливать к выполнению скольжения на груди. Активизировать внимание детей.
Январь	Учить лежать на воде, скользить на груди, держась за доску и без неё. Совершенствовать передвижение и ориентировку под водой. Совершенствовать движения руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении.
Февраль	Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине в сочетании с движениями ногами кролем (с подвижной опорой). Воспитывать у детей инициативу и настойчивость.
Март	Отрабатывать согласованность действий в скольжении на груди с выдохом в воду. Разучить скольжение на спине с подвижной опорой. Приучать детей действовать по сигналу.
Апрель	Закреплять полученные навыки, упражняться в скольжении на груди и на спине в сочетании с движениями на груди и на спине в сочетании с движениями ногами как при кроле, Достигать ритмичных непрерывных движений ногами.
Май	Выявить уровень физического развития детей. Ознакомить с правилами поведения на открытых водоёмах.

Календарно-тематическое планирование в младшей и средней группе

СЕНТЯБРЬ

Недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	«Первое знакомство» №1	«Знакомство с водой» №2	«Передвижение в воде» №3	«Активные передвижения в воде» №4
Ноябрь	«Смелые ребята» №5	«Брызги» №6	«Ходьба в воде парами» №7	«Активные передвижения в воде парами» №8
Декабрь	«Веселый дождик» №9	«Фонтан» №10	«Ползание в воде» №11	«Ползание в воде» №12
Январь	Каникулы	Каникулы	«Водяные жуки» №13	«Водяные жуки» №14
Февраль	«Крокодилы» №15	«Крокодилы» №16	«Веселые капельки» №17	«Зайчата умываются» №18
Март	«Рыбки резвятся» №19	«Лягушата» №20	«Упражнение в ползании» №21	«Ползание с опорой о дно бассейна» №22
Апрель	«Наши носики» №23	«Моем носики» №24	№25	№26
Май	№27	№28		

ОКТАБРЬ

Неделя	№	Цели и задачи	Приемы и методы	Материал
1 неделя	№1 «Первое знакомство»	Познакомить детей с бассейном, с правилами поведения в бассейне. Ознакомить с водой.	На суше: экскурсия в бассейн; посмотреть, как старшие дети входят и выходят из бассейна, плавают, ныряют. Беседа с детьми(использовать персонаж)	
2 неделя	№2 «Знакомство с водой»	Научить спускаться по лесенке в воду, держась за руки преподавателя; попробовать окунуться вместе с ребенком.	На суше: ходьба, бег стайкой, приседания-держась за руки преподавателя; игра «принеси погремушку». В воде: ходьба по дну бассейна- «пойдемте все вместе со мной». Окунуться, держась за руки преподавателя. Самостоятельные действия с предметами по желанию ребенка.	Плавающие резиновые игрушки, погремушки.
3 неделя	№3 «Передвижения в воде»	Продолжать учить спускаться по лесенке в воду. Побуждать самостоятельно, без помощи взрослого,	На суше: ходьба, бег в определенном направлении, приседания, держась за руки преподавателя, игровое упражнение	Плавающие резиновые игрушки

		передвигаться по дну бассейна. Вызывать интерес к НОД	«все, все подойдите ко мне»; игра «Добежим до переходика». В воде: ходьба, бег по дну бассейна в определенном порядке. Игры: «принеси уточку», «добежим до переходика». Свободные игры с предметами.	
4 неделя	№4 «Активные передвижения в воде»	Побуждать активно, без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна; вызывать у детей чувство радости от действий в воде.	На суше: ходьба, бег стайкой за преподавателем; ходьба по узкой дорожке. Игра «Собери предметы». В воде: самостоятельные передвижения по всему пространству бассейна; игра «добежим до мостика», принеси мячик»	Резиновые маленькие мячи, резиновые игрушки

НОЯБРЬ

НЕДЕЛЯ	№	Цели и задачи	Приемы и методы	Материал
1 НЕДЕЛЯ	№ 5 «Смелые Ребята»	Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	На суше ходьба, бег за преподавателем; самостоятельная ходьба по залу в различных направлениях ; упражнения с мячом- бросить мяч и догнать его. В воде: войти в воду и сразу окунутся всем вместе; войдя в воду бросить мяч и догнать его, принести мяч преподавателю. Свободные игры с мячом.	Резиновые мячики диаметром 5- 7 см.
2 НЕДЕЛЯ	№ 6 «Брызги»	Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	На суше: самостоятельная ходьба по залу, бег стайкой за преподавателем; упражнение с хлопками - в различных положениях относительно тела, по полу.	Плавающие резиновые игрушки, резиновые маленькие мячики.

			<p>В воде: войти в воду и окунуться, похлопать ладонками по воде, не пряча лицо от брызг; игра «принесите мяч». Ходьба в различных направлениях с хлопками по воде. Свободные игры с предметами.</p>	
3 НЕДЕЛЯ	№ 7 «Ходьба в воде парами»	<p>Приучать детей передвигаться в воде взявшись за руки; продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде.</p>	<p>На суше: передвижение по залу в парах, взявшись за руки; бег за преподавателем группой; упражнения стоя в парах – хлопки, приседания. В воде: войти в воду и окунуться; ходьба по бассейну, взявшись за руки; присесть, взявшись за руки; похлопать по воде. Игра «веселые брызги». Игры с предметами по желанию.</p>	<p>Плавающие резиновые игрушки.</p>
4 НЕДЕЛЯ	№ 8 «Активные передвижения в воде парами»	<p>Продолжать учить детей передвигаться в воде: взявшись за руки; в различных направлениях; приучать не бояться брызг, развивать координацию движений.</p>	<p>На суше: ходьба, бег по залу группой в различных направлениях; дойти до противоположной стороны зала, взять с пола погремушку и «позвонить». В воде: ходить по бассейну взявшись за руки; стоя в кругу-хлопки по воде, не пряча лица. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика погремушку и «позвонить». Игра «попрыгаем как зайчики». Свободные игры с предметами.</p>	<p>Погремушки, плавающие резиновые игрушки.</p>

Декабрь

Неделя	№	Цели и задачи	Приемы и методы	Материал
1 неделя	№ 9 «Веселый дождик»	Приучать детей садиться в воду; не бояться брызг; продолжать развивать координацию движений.	На суше: ходьба по залу парами, взявшись за руки; приседания, прыжки с продвижением в перед. « Игра хоровод». В воде: войти в воду и взявшись за руки окунуться по шею. Садиться в воду и вставать без поддержки преподавателя. Игра «сделаем дождик»; брызгать воду на себя. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Игра «хоровод», «фонтан». Игры с предметами по желанию ребенка.	Плавающие резиновые игрушки.
2 неделя	№ 10 «Фонтан»	Продолжать учить детей садиться в воду, в упоре руками сзади; воспитывать безбоязненное отношение к воде; побуждать детей к самостоятельному передвижению по дну бассейна.	На суше: ходьба, бег по залу в различных направлениях; построение в круг-приседание по команде преподавателя; движение ногами вверх-вниз из положения сидя на полу в упоре руками назад. Игра «лягушата». В воде: войти в воду и окунуться по шею; бег по дну бассейна; садиться в воду и вставать по команде преподавателя : движения ногами в верх - вниз , сидя в упоре руками сзади. Игра « Фонтан», «лягушата» . Свободные игры с предметами.	Плавающие резиновые игрушки.
3 неделя	№ 11 «Ползание в воде»	Ознакомить детей с горизонтальным положением тела в воде; продолжить учить движение ног в положении сидя;	На суше: ходьба, бег в различных направлениях друг за другом, в парах. Игра «маленькие и большие ноги» .	Погремушки, яркие резиновые игрушки.

		закреплять умение ориентироваться в пространстве бассейна.	Движение прямыми ногами в положении сидя. Игра «доползи до игрушки». В воде: самостоятельно садиться в воду и вставать, ходьба, ползание на четвереньках. Движение ногами в положении сидя. Игры: « доползи до игрушки », «сделай дождик ». Игры с предметами по желанию.	
4 неделя	№ 12 «Ползание в воде»	Продолжать детей знакомить с горизонтальным положением тела в воде; продолжать учить безбоязненно относиться к попаданию воды в лицо.	На суше: ходьба парами, бег стайкой, с изменением направления. Игры: « рыбки, домой»; « доползи до игрушки». В воде: игры: «водичка- водичка, умой мое личико», «фонтаны», «доползи до игрушки», «полей себе на голову». Передвижение в бассейне на руках в различных направлениях. Игра «рыбки, домой!». Свободные игры с предметами.	Пластмассовые маленькие ведерочки, плавающие резиновые игрушки.

Январь

Неделя	№ занятия	Цели и задачи	Приемы и методы	Материал
1 неделя	Каникулы			
2 неделя	каникулы			
3 неделя	№13 «Водяные жуки»	Учить вытягивать ноги назад в положении лежа; подготавливать к погружению лица в воду; Продолжать учить безбоязненному отношению к воде.	На суше: ходьба, бег по залу в заданном направлении. Передвижения по залу на животе, на четвереньках в различных направлениях. Игра «маленькие и большие ножки». Стоя в кругу –	Маленькие пластмассовые ведерки; яркие резиновые мячи, плавающие резиновые игрушки.

			<p>приседания. Из положения приседа лечь на живот, опираясь на руки.</p> <p>В воде: окунуться по шейку; стоя в кругу -приседания. Игра «нос утонул».</p> <p>Из положения приседа лечь на живот, опираясь на руки вытянуть ноги назад. Игры «бегом за мячом», «полей себе на голову».</p> <p>Свободные игры с игрушками.</p>	
4 неделя	№14 «Водяные жуки»	Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа; подготавливать к погружению лица в воду.	См. № 13	

Февраль

Неделя	№ занятия	Цели и задачи	Приемы и методы	Материал
1 неделя	№15 «Крокодилы»	<p>Ознакомить детей с передвижением по дну бассейна с опорой на руки, вытянув ноги.</p> <p>Приучать опускать лицо в воду; закреплять умение ориентироваться в пространстве бассейна</p>	<p>На суше: ходьба, бег за преподавателем в разных направлениях; упражнения стоя на четвереньках: сгибая руки, опустить лицо к полу-подуть, повороты головы вправо, влево.</p> <p>Приняв положение «крокодил»- доползти до ориентира.</p> <p>В воде: приседа в воде по шею; лечь на воду и опереться руками о дно, ноги вытянуть-ходьба по дну до обозначенного места; пробовать опускать в воду лицо; игры «зеркальце», «смелые ребята».</p> <p>Самостоятельные игры в воде с резиновыми игрушки.</p>	Яркие плавающие резиновые игрушки

2 неделя	№16		См. № 15	
3 неделя	№17 «Веселые капельки»	Продолжать учить опускать лицо в воду; не бояться попадания воды в лицо; развивать координацию движения в воде.	На суше: ходьба, бег в заданном направлении. Имитационное упр. «умоем личико»; игра «поймай воду». Движения ногами вверх-вниз из положения сидя, упор руками сзади. В воде: дети убегают от преподавателя, который поливает их водой из лейки. Игры: «принеси игрушку», «поймай воду». Игровое упр. «подуем на воду». Поиграть, поплескаться в воде с игрушками.	Плавающие игрушки
4 неделя	№18 «Зайчата умываются»	Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа; умывать свое лицо; закреплять умение ориентироваться в пространстве бассейна	На суше: ходьба взявшись за руки; бег в заданном направлении. Игры: «найди свой домик», «подуем на чай», «умоем личико». В воде: игры-«найди свой домик», «зайчата умываются»; игровое упр. «подойдите все ко мне». Вытягивать прямые ноги назад в положении лежа, опираясь руками о дно. Произвольные игры с резиновыми игрушками.	Плавающие резиновые игрушки

МАРТ

Неделя	№	Цели и задачи	Приемы и методы	Материал
1 неделя	№19 «Рыбки резвятся»	Продолжать учить детей не бояться воды: ориентироваться в пространстве; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.	На суше: ходьба, бег в различных направлениях; прыжки на двух ногах; приседания, наклоны вперед. Игра «мячики» В воде: игра «рыбки резвятся»; подпрыгивая на двух ногах и приседая в воду; наклоны вперед с опусканием лица в воду; ходьба	Яркие резиновые игрушки.

			по кругу, взявшись за руки. Игры в воде с игрушками.	
2 неделя	№20 «Лягушата»	Показать детям, как свободно лежат на воде; продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать передвигаться в воде в различных положениях.	На суше: ходьба, бег в заданном направлении; ходьба по кругу, взявшись за руки; лежа на полу-упр. «лодочка». Наклоны вперед; игра «лягушата». В воде: приседания в воду, «опираясь» о нее руками; наклоняться вперед-лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду. Игры «лягушата», «поймай воду». Свободные игры с предметами.	Плавающие резиновые игрушки
3 неделя	№21 Упражнение в ползании.	Приучать детей ползать по дну бассейна; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу преподавателя.	На суше: ходьба, бег по сигналу воспитателя; ползание на четвереньках, на животе в различных направлениях, до определенного ориентира. Игра «воротики». В воде: игра «догони меня»; стоя в кругу, поливать себя водой-«сделаем дождик»; брызгать себе в лицо, стараясь не вытирать его руками. Присесть, опереться о дно руками, ползать по дну бассейна на животе. Игры: «крокодилы», «водяные жуки». Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками.	Яркие надувные игрушки
4 неделя	№22 Ползание с опорой о дно бассейна	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; приучать ползать по дну бассейна, вытянув ноги назад, с опорой на руки	На суше: разновидности ходьбы, бег, Игра «крокодилы». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. В воде: игра «карусели». Приседания в воду до подбородка и выпрыгивание вверх. Ползание по дну с опорой на руки, вытянув прямые ноги назад. Игры: «волны	Плавающие игрушки.

			на море», «водяные жуки». Самостоятельные игры, плескания.	
--	--	--	--	--

АПРЕЛЬ

Неделя	№	Цели и задачи	Приемы и методы	Материал
1 неделя	№23 «Наши носики»	Упражнять детей в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде	На суше: ходьба, бег в заданном направлении. Стоя в кругу, взявшись за обруч- наклоны вперед. Сидя на полу, опереться руками сзади, движения ногами вверх-вниз. Игра «сделаем дождик». В воде: игра «поймай лодочку. Погружение лица в воду, стоя в кругу, держась за обруч. Игра «моем носики». Ходьба вдоль бортика, загребая воду руками; игровое упр. «лодочки плывут». Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками.	Обруч, яркие надувные игрушки.
2 неделя	№24 «Моем носики»	Продолжать учить детей погружению всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде.	На суше: ходьба до ориентира, бег в различных направлениях; игра «лодочки плывут». Игровое упр. «фонтан». Наклоны вперед, держась руками за обруч. Игра «волны на море». В воде: стоя в кругу, всем вместе присесть в воду, взявшись руками за обруч- погружение лица в воду, наклонившись вперед, в обруч. Игры: «волны на море», «рыбки домой». Самостоятельные игры в воде с игрушками.	Обруч, плавающие резиновые игрушки.
3 неделя	№25	Учить детей делать глубокий вдох и длинный постепенный выдох; приучать погружаться в воду самостоятельно,	На суше: ходьба, бег в заданном направлении. Игры «утка и утята», , «остуди чай». Игровые упр. «лодочка». Лежа на полу, держась за	Гимнастическая палка, резиновые плавающие игрушки.

		воспитывать безбоязненное отношение к воде.	гимнастическую палку- прогнуться. Игра «лодочки плывут» В воде: ходьба с одной стороны бассейна на другую высоко поднимая колени; игра «рыбки домой». Сделать глубокий вдох, затем дуть на воду- «остуди чай». Взявшись руками за гимн. Палку, вытянуть ноги,(преподаватель тянет ее двигаясь спиной вперед). Играть, плескаться в воде,как хочется.	
4 неделя	№26	Смотреть №25		

МАЙ

Недели	№	Цели и задачи	Приемы и методы	Материал
1 неделя	№ 27	Продолжать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох. Воспитывать самостоятельность, уверенность в воде; приучать выпрямлять руки и ноги, погружаясь в воду.	На суше: бег, разновидности ходьбы. Игровое задание «цапля», дыхательное упр. «остуди чай» Упр. «лодочка», вытягиваем ноги лежа на полу, взявшись руками за гимн. Палку. В воде: ходьба с одной стороны бассейна на другую, высоко поднимая колени; сделать вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду. Упр. «остуди чай». Взяться руками за гимн. палку, которую держит преподаватель, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. Игра «лодочки плывут». Свободное плавание, игры в воде с надувными игрушками	Надувные плавающие игрушки, гимнастическая палка
2 неделя	№29			
3 неделя				
4 неделя				

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1 Организация режима пребывания детей на непосредственно образовательной деятельности по плаванию

Продолжительность занятий по плаванию проводится с учетом одноразового посещения бассейна в неделю, четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:

- в младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 15-20 минут;

Занятия проводятся по подгруппам в соответствии с группой здоровья.

Структура занятия состоит из трех частей:

Подготовительная – проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения;

Основная часть – проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;

Заключительная – включает в себя свободное, произвольное плавание.

В таблице представлен учебный план по обучению детей плаванию по всем возрастным группам на 2017 – 2018 учебный год.

№ п/п	Группа	Количество занятий		
		в неделю	в месяц	в год
1	№ 1	1	4	33
2	№ 2	1	4	34
3	№ 13	1	4	32
4	№ 4	1	4	32
5	№ 6	1	4	32
6	№ 7	1	4	34
7	№ 12	1	4	33

*Итоговое количество занятий за учебный год указано в соответствии с наличием выходных и праздничных дней.

3.2 Особенности осуществления образовательного процесса в ДОУ.

Климатические особенности региона

В основной образовательной программе ДОУ учитываются специфические климатические особенности региона, к которому относится город Лангепас - ХМАО-Югра.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организованно воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Известно, что современные дети, особенно проживающие в суровых условиях Севера, в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма.

Сохранение здоровья детей, проживающих в условиях Севера, является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Экстремальные климатические

условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствует созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации жизни детей в ДОУ.

Прежде всего, к ним относятся: поздний приход детей в детский сад; ранний уход домой; смещение «пика работоспособности» на более позднее время; трудности двойной адаптации (к климатическим особенностям региона после отпуска и к условиям детского сада одновременно); негативное влияние природных факторов на организм ребенка; существенное снижение общей работоспособности в критические периоды года (активированные дни, низкая температура воздуха С -40 и более); короткий день, нехватка кислорода; длительное пребывание в закрытом помещении и непродолжительные прогулки на воздухе.

При организации физкультурных занятий учитываются особенности конкретного сезонного периода года и их влияние на: состояние и функционирование органов и систем организма ребенка; уровень общей работоспособности; возникновение естественных движений. Известно, что Север накладывает свой отпечаток и на психологическое развитие детей. На них влияют резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, высокая влажность воздуха, сильные и частые ветра, длительная и жесткая зима с очень низкими температурами, дождливое и недостаточно теплое лето с заморозками, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни. У значительной части детей выявляются нарушения познавательной деятельности, существенное отставание в развитии, признаки психоэмоционального неблагополучия.

Для решения данных проблем, побуждаем детей к совместной физкультурной деятельности не только в разминочном зале, но и в группе. Педагогом на занятиях используется игровая мотивация, которая подвигает детей к деятельности, пробуждая у них интерес. Также применяются: сюрпризные моменты, индивидуальный подход, учет интересов и особенностей ребенка, мнение родителей (законных представителей) воспитанников.

Список средств обучения

1. Плавательные круги.
2. Обручи плавательные.
3. Доски.
4. Резиновые и надувные игрушки.
5. Нарукавники.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «Детство пресс», 2003
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.

3. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
4. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду.- М.: Просвещение, 1991.
7. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
8. Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!».-М.: Школьная пресса, 2003.
9. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.