

**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 № 8, 10, 11
компенсирующей направленности № 3, 5, 9, 14
по разделу «Физическое развитие» (плавание)
на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель программы:
инструктор по физической культуре (плавание)
Снигирева Наталья Николаевна

**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.	3
1.2. Принципы и подходы к организации совместной игровой деятельности в группах общеразвивающих (компенсирующих) направленностей.	4
1.3. Характеристики особенностей развития детей в группах общеразвивающих (компенсирующих) направленностей.	5
2. Планируемые результаты освоения программы	7
2.1. Система оценки качества образования (мониторинг)	11
ІІ.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1. Содержание образовательного процесса по освоению образовательной области «Физическое развитие» (плавание).	
2.1.1. Календарно-тематическое планирование для средней группы	16
2.1.2. Календарно-тематическое планирование для старшей группы	21
2.1.3. Календарно-тематическое планирование для подготовительной группы	29
2.2. Взаимодействие с родителями	39
ІІІ. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	41
3.1. Организация режима пребывания детей на непосредственно образовательной деятельности по плаванию.	
3.2. Особенности осуществления образовательного процесса в ДОУ.	42
Список литературы	43

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа на 2018-2019 учебный год разработана с учетом целей и задач основной образовательной программы дошкольного образования «ЛГ МАДОУ «ДСКВ №10 «Белочка», на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизических особенностях детей средней, старшей и подготовительной к школе групп.

Основой для рабочей программы стали: методическая разработка Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду»; Е.Г. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду».

Программа разработана с учетом:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ» Об образовании в РФ»
- Приказ Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 №1155» Об утверждении ФГОС ДО»
- Приказ Мин.обр.науки РФ от 30.08.2013 №1014» Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования»
- СанПиН 2.4.1.3049-13;

Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы ЛГ МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №10 «Белочка» предусматривает реализацию эффективной системы оздоровления, развития и необходимой коррекции отклонений в речевом и психическом развитии воспитанников посредством сотрудничества с родителями и социальными партнерами ДОУ.

В содержание рабочей программы входит календарно-тематическое планирование с учётом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающих в ДОУ.

Раздел «Физическое развитие» включает в себя:

- игры со скольжением и плаванием;
- игры на воде с выдохом в воду;
- задания интегрированные с другими видами деятельности;
- игры соревнования-эстафеты;
- задания-тренировки;
- задания-самостоятельные;
- с погружением под воду и открыванием глаз;

1.1. Цели и задачи программы

Цель программы: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию, заложить прочную основу для дальнейших занятий плаванием.

Задачи:

1. Организовать рациональную двигательную активность детей на занятиях по плаванию.
2. Дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды, освоиться в воде, привить им привычку и любовь к пользованию водой.
3. Расширять представления детей об оздоровительном значении плавания.
4. Повышать посещаемость детьми бассейна через организацию просветительской работы среди родителей, организация открытых дверей, показ занятий для родителей.
5. Развивать двигательные качества, такие как координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность.

1.2. Принципы и подходы к организации совместной игровой деятельности в группах общеразвивающей (компенсирующей) направленности.

Построение образовательного процесса осуществляется с учётом следующих принципов:

- **Принцип индивидуализации**, предполагающий построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- **Принцип активности**, предполагающий построение такого образовательного процесса, в котором ребёнок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.
- **Принцип интеграции**, предполагающий решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие.
- **Принцип гуманизации**, утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребёнку право на свободу, счастье и развитие способностей.
- **Принцип преемственности**, предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДОУ и стилем воспитания в семье.
- **Принцип вариативности содержания образования** предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.
- **Принцип сбалансированности** совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно-образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.
- **Принцип адекватности** дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками.
- реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребёнка;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Вышеперечисленные принципы предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов, предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.

1.3 Характеристики особенностей развития детей в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В средней группе используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старшей и подготовительной группах более сложные командные группы, эстафеты, соревнования.

На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сил и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Индивидуальный подход является основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

Особенности пятого года жизни (средняя группа)

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Он стремится к новым сочетаниям движений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях.

В этот период в физическом воспитании учитываются следующие потребности:

1. Чтобы заинтересовать детей занятиями по физической культуре, надо стараться использовать любимые детьми игровые упражнения.
2. В комплексы для 5-летнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения, разные виды ходьбы, бега, упражнения на внимание и координацию движений.
3. Уделить внимание развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости.
4. При выполнении физических упражнений воспитывать у детей умения подчиняться правилам.
5. Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности.

Целевые ориентиры

по обучению плаванию детей 4-5 лет (средняя группа)

1. Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения в воде.
2. Формировать умение уверенно погружаться в воду с головой.
3. Приучать безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом на 5-6 раз.
5. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.

6. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
7. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.
8. Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.
9. Плавать удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.

Особенности шестого и седьмого года жизни (старшая и подготовительная к школе группы)

У ребенка этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений: они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч и ритмично бегают.

В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки. В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие.

Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуется на боли в ногах и спине.

Основным средством профилактики и главным методом лечения остается специальная – корригирующая гимнастика. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы.

Также в этом возрасте дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на их внимание, память, мышление. Развивается волевая сфера ребенка, дети способны ограничить свои желания, поставить определенную цель, преодолеть препятствия, стоящие на пути этой цели, правильно оценить результаты собственных действий.

Целевые ориентиры по обучению плаванию детей 5-7 лет (старшая и подготовительная группа)

1. Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.
2. Учить детей всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
3. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.
4. Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180.
5. Разучить технику поворотом во время скольжения и плавания кролем: простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.
6. Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону.
7. Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
8. Скользить, согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
9. Приучать детей стремиться проплывать все большие и большие расстояния.

2. Планируемые промежуточные и итоговые результаты

Средняя группа

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.

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

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.

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» со вспомогательными средствами и без них.

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

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

Выполнять выдохи в воду у бортика.

«Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, поясами, «плавками-поплавками», надувным кругом и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

Движения ногами кролем, дельфином, брассом с плавательной доской, ластами и без них. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Плавание различными сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Доставание игрушек со дна.

Нырание в вертикально расположенный обруч.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Примечание: на отдельных занятиях преподаватель может находиться с детьми в воде.

Требования

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

Уметь выполнять простейшие специальные упражнения 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 брассом - ногами кролем;
- руками дельфином ногами кролем на груди;
- кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду со вспомогательными средствами;
- на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна.

Старшая группа

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 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, облегченными 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

Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить 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» со вспомогательными средствами и без них.

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 руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них.

Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.

Плавание облегченными, неспортивными спортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.

Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

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.

Подготовительная группа

Знания

- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, изобразительное искусство, музыка и др.);
- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;
- простейшие сведения из истории плавания.

Умения

Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

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

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.

Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в глубоком наклоне.

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание при помощи движений руками брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

Плавание в одежде.

Требования

Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп. Выполнять упражнение «отдых на воде». Выполнять скольжение на груди и на спине.

Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде»;
- выполнять скольжение на груди и на спине;
- при нырянии в длину собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать
- о занятиях по плаванию.

Плавание любым способом.

2.1. Система мониторинга

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.

Обследование уровня плавательных навыков и умений проводится два раза в год: начальное в сентябре месяце III-IV неделя; итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем проводится индивидуальная работа на и в группе. Дети, показавшие высокий уровень по результатам диагностики зачисляются в кружок «Юные пловцы». Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом совете ЛГ МАДОУ «ДСКВ» № 10 «Белочка» справка по результатам обследования детей дошкольного возраста с 4 до 7 лет и справка по результатам обследования детей подготовительных к школе групп.

Цель мониторинга плавательных умений и навыков является: формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию. Цель мониторинга плавательных умений обусловлена его задачи:

1. Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми.
2. Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений.
3. Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений стала методика Т.Казаковцевой, где выделила основные умения:

- упражнения на дыхание;
- скольжение на груди;
- скольжение на спине;
- скольжение на груди с работой ног;
- скольжение на спине с работой ног;
- плавание любым способом

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Содержание образовательного процесса по освоению образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

Непосредственно образовательная деятельность по обучению плаванию в 2016-2017 учебном году запланирована в 11 группах (группы среднего, старшего и подготовительного звена). Основными особенностями деятельности инструктора по плаванию является работа с детьми групп общеразвивающей и компенсирующей направленности. В группах компенсирующей направленности работа направлена на развитие физического развития детей и навыков обучению плавания. Также в работе учитываются особенности психического развития детей, поэтому применяются ряд методов и технологий, направленных на их целостное развитие (например, упражнения на дыхание, на развитие координации движений и т.д. (упражнения и игры представлены в приложениях).

Этапы обучения

I этап – начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

II этап – связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, получают представление о ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнения вдох и выдох в воду несколько раз.

III этап – после этого дошкольники обучаются плаванию определенным способом, сохраняя в основном согласованность движений ног и рук.

Формы работы с детьми

Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (ходьба босиком по ребристым дорожкам, контрастный душ).

Самостоятельная деятельность детей

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игровые упражнения.

Организованная образовательная деятельность

Занятия по плаванию: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок; сюжетные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

При работе с детьми планируются следующие формы организации образовательного процесса:

Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений.

контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (упражнения на дыхание, скольжение, погружение под воду).

фронтальный способ, все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях, погружение под воду, на дыхание.

поточный способ, дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, проплывают, выполняя заданное упражнение (стрела, прыжки с продвижением вперед и др.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

групповой способ, дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом, обручем).

индивидуальный способ, применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Игры и игровые упражнения, используемые на непосредственно образовательной деятельности с детьми

1. Игры для ознакомления с водой

«Волны на море»

дети, стоя у бортика на расстоянии вытянутых рук, отводят руки, лежащие на поверхности воды, вправо (влево), ладонями по направлению движения рук. Выполняют повороты туловища и одновременно гребки руками то в одну, то в другую сторону. Побеждает тот, у кого волны получаются самыми большими.

«Капитаны»

дети (с плавательными досками в руках) изображают капитанов кораблей. Выбирают маршрут движения, озвучивают свое продвижение вперед, потом опускают лицо в воду, губами изображая мотор.

«Хоровод»

дети, взявшись за руки, образуют круг. Медленно двигаясь по кругу, хором считают до десяти. При счете «десять» все погружаются в воду. Побеждает тот, кто дольше пробудет под водой.

«Караси и карпы»

играющие делятся на две команды и располагаются посередине бассейна спиной друг к другу а расстоянии 1 метра. При выкрикивании названия одной команды игроки другой убегают в «домики» - к противоположным стенкам бассейна. Побеждает та команда, которая запятнает большее количество игроков другой.

«Морской бой»

дети становятся в две шеренги лицом друг к другу. По команде начинают брызгаться водой. Проигрывают игроки той команды, в которой большее количество играющих повернется к брызгам спиной.

«Спрячься в воду»

водящий с мячом пытается запятнать кого-либо из детей - они, спасаясь от мяча, прячутся в воду. *«Поезд в тоннеле»*

игроки выстраиваются в две колонны и образуют два поезда (каждый кладет руки на пояс впереди стоящего). Две пары становятся лицом друг к другу и, взявшись за руки и опустив их в воду, образуют два тоннеля. Что бы поезд прошел через тоннель, дети, изображающие поезд поочередно подныривают. Когда поезд пройдет тоннель, дети меняются ролями. Выигрывает поезд, который быстрее пройдет тоннель.

Игры для развития двигательных навыков

«Кто быстрее»

по сигналу инструктора дети бегут по дну бассейна, помогая себе руками, до финишной черты. *«Буря в море»*

участники игры встают вдоль бортика в колонну по одному. По команде «Буря» разбегаются в разные стороны (убегая от волн), а по команде «Штиль» возвращаются в исходную позицию.

«Насос»

играющие берутся за руки, встают друг против друга. По сигналу начинают поочередно приседать, погружаясь с головой в воду и делая там выдох.

«Утка-нырок»

наклонившись вперед и упираясь руками о дно бассейна, ребенок пытается показать пятки на поверхности воды. *«Качели»*

дети встают парами спиной к спине, захватывают друг друга согнутыми в локтях руками. Сделав глубокий вдох, поочередно наклоняются вперед, стараясь коснуться лицом поверхности воды.

«Кувырок»

участники игры выстраиваются в две колонны (глубина воды по пояс). Каждая получает надувной мяч. По сигналу первый колонне делает шаг вперед, выполняет кувырок через мяч, встает и передает мяч следующему участнику.

«Подводная эстафета»

дети выстраиваются в две колонны, первый передает мяч под водой второму и т.д. выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч последнему игроку.

«Фонтан»

играющие выстраиваются в шеренгу (глубина в бассейне по колено). Принимают положение - упор лежа на груди. По команде выполняют движения ногами вверх, вниз, регулируя темп и амплитуду движений.

Игры для изучения и совершенствования отдельных элементов плавания

«Плавучие стрелы»

участники выстраиваются в одну шеренгу и по команде выполняют скольжение на груди (на спине), сначала без работы ногами, затем с работой ног кролем. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

«Буксир» дети встают парами: один принимает положение лежа на груди, а другой, взяв товарища за кисти рук, буксирует его. Выигрывает пара, пришедшая к финишу первой.

«Толкач»

то же что в предыдущей игре, но держа своего партнера за ноги. На первом этапе обучения игра выполняется с доской. *«Водолазы»*

дети делятся на две команды и собирают предметы со дна бассейна, погружаясь в воду с открытыми глазами. Побеждает команда, собравшая больше предметов.

«Кто быстрее»

держа в руках игрушку или плавательную доску, ребенок плывет кролем до противоположной стенки бассейна.

«Дельфины»

играющие становятся в одну шеренгу, рассчитываются на первый-второй. По команде первые номера, сделав глубокий вдох, поднимают руки вверх, отталкиваются от дна бассейна обеими ногами вверх и вперед, выполняют скольжение на груди. Побеждает тот, кто дальше проскользит.

«Байдарка»

две команды стоят друг против друга. Капитаны садятся на надувные круги и, выполняя гребковые движения руками, переплываются к команде, стоящей напротив. Кто быстрее.

Упражнения в бассейне, направленные на обучение технике плавания и ее совершенствование.

Упражнения в ходьбе.

1. обычным шагом
2. приставным шагом
3. широким шагом с гребковыми движениями рук
4. с высоким подниманием коленей (носок вытянут)
5. с выпрямлением ноги вперед (носок вытянут)
6. с выпадом вперед (одновременный гребок руками)
7. с поворотом туловища влево (вправо) и отведением руки назад
8. с выполнением гребковых движений вперед-назад
9. с выполнением руками упражнения «мотор»
10. с выполнением круговых движений перед собой (брасс)
11. с выполнением поочередных круговых движений рук назад (кроль)
12. со сменой положения рук (левая вытянута вперед, правая назад)
13. со сменой положения рук (спиной вперед, руки вдоль туловища)
14. с выполнением упражнений на дыхание.

Упражнения в беге

1. с высоким подниманием коленей
2. с захлестыванием голени
3. с растяжкой шага
4. с гребковыми движениями рук
5. с прыжками

Упражнения для постановки дыхания

1. вдох и задержка дыхания (стоя в воде по грудь)
2. вдох-выдох в воду на месте
3. вдох-выдох в воду, стоя на коленях
4. задержка дыхания с погружением
5. выпрыгивание с выполнением вдоха-выдоха с погружением в воду
6. ходьба с доской в руках с выполнением вдоха-выдоха в воду.

3. Перспективное планирование образовательной деятельности по обучению плаванию для детей средней, старшей, подготовительной группы

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В средней группе используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старшей и подготовительной группах более сложные командные группы, эстафеты, соревнования.

На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сил и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая погрузка.

Индивидуальный подход является основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

2.1.1. Календарно-тематическое планирование для средней группы

<i>Дата</i>	<i>Задачи</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Игры</i>	<i>Кол-во часов</i>
Сентябрь				
<i>3 неделя «Юные пловцы»</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения на воде; • Учить передвигаться в воде (по грудь); • Учить опускать 	<ul style="list-style-type: none"> • «Стрела» • «Буксир» • «Струнка» • «Торпеда» • «Пускаем пузыри» 		1
<i>4 неделя Игровое занятие</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить опускать лицо в воду; • Работать ногами в стиле кроль на груди; • Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; • Закреплять плавательные умения и навыки. 	<ul style="list-style-type: none"> • «У кого больше пузырей» • «Карусель» • «Кто быстрее спрячется по воду» • «Футбол» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Жучок-паучок» • «Мяч по кругу» • «Караси и карпы» 	1
Октябрь				
<i>1 неделя «Водолазы»</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Погружаться в воду с головой; • Ходить и бегать с выполнением задания; • Скольжение на 	<ul style="list-style-type: none"> • «Стрела» • «Струнка» • «Торпеда» • «Заводим моторчик» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Достань игрушку» 	1
<i>2 неделя Тренировка</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Скольжение на груди с доской; • Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег в разных направлениях • «Звезда» • «Торпеда» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Кто дальше проскользит» • «У кого меньше брызг» • «Пузыри» 	1
<i>3 неделя «Чья стрела лучше»</i>		<ul style="list-style-type: none"> • «Струнка» у бортика 	<ul style="list-style-type: none"> • «Караси и карпы» 	1
<i>4 неделя «Ловкие стопы»</i>		<ul style="list-style-type: none"> • «Стрела» • «Торпеда» • «Заводим моторчик» 	<ul style="list-style-type: none"> • Свободное плавание 	1
Ноябрь				
<i>1 неделя «Учимся дышать под»</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать скользить с доской на груди; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Вот как мы ныряем» • «Струнка» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Морской бой» • Свободное плавание 	1

<i>водой»</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять плавательные умения и навыки; • Учить работать ногами и кролем на груди; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Стрела» • «Торпеда» • «Задний ход» - ходить и бегать вперед лицом 		
<i>2 неделя Самостоятельное плавание</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Вдох и выдох; • Погружение в воду и умение открывать глаза под водой. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Пузыри» • «Вот как мы ныряем» 		1
<i>3 неделя «Смелые ребята»</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег в разных направлениях • «Вот как мы ныряем» • «Зайчата» • «Насос» • «Стрела» • «Струна» • «Торпеда» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Достань игрушку» • «Бегом за мячом» • Свободное плавание 	1
<i>4 неделя «Веселые лягушки»</i>			<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное плавание • «Найди свой домик» 	1
<i>Декабрь</i>				
<i>1 неделя «Стройные спинки»</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; • Закреплять умение погружать лицо в воду; • Скольжение; • Закреплять работу ног кролем у бортика. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег в разных направлениях • «Быстрый и медленный ход» • «Большие и маленькие» - ходить широким шагом и полуприседе • «Остудим чай» • «Звезда» • «Торпеда» 	Свободное плавание	1
<i>2 неделя «Кто больше достанет рыбок»</i>		<ul style="list-style-type: none"> • «Быстрый и медленный ход» • «Стрела» • «Подуй на шарик» • «Торпеда» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Достань рыбку» • «Оса» - нырять под воду 	1
<i>3 неделя «Прямые стрелы»</i>		<ul style="list-style-type: none"> • «Быстрый и медленный ход» • «Веселые лягушки» • «Стрела» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Сердитая рыбка» • Свободное плавание 	1

		• «Остуди чай»		
4 неделя Игровое занятие		• «Водолазы»	• «Передавай мяч по кругу» • «Сердитая рыбка» • «Кто быстрее»	1
Январь				
1 неделя «Поймай воду»	• Скольжение на груди; • Учить выполнять гребковые движения; • Учить правильному положению пальцев в кисти; • Вдох и выдох; • Формировать «Мышечный корсет».	• Разминка на суше • «Цапля» с высоким подниманием ног • «Быстрый и медленный ход» • «Удержи воду в ладошках» • «Переправа» • «Стрела» • «Насос»	Найди свой домик	1
2 неделя «Кто быстрее переправится»		• «Большие и маленькие ножки» • «Кипятим чай» - делать полный выдох в воду • «Тянем носочек» • «Переправа»	• «Рыба в сети» • «Прятки»	1
3 неделя «В гостях у скамейки Посиделковны»		• «Большие и маленькие ножки» • «Веселые упражнения» • Ходьба и бег в разных направлениях • «Потянулись» • «Заводим моторчик в ходьбе» • Стрела	Свободное плавание	1
4 неделя «Резвый мяч»		• «Байдарки» • «Стрела» • «Торпеда»	• «Передай мяч по кругу» • «Прятки»	1
Февраль				
1 неделя Самостоятельное плавание	• Ходить и бегать приставным шагом при разной глубине;	• «Подуй на шарик» • «Самовар кипит»	Свободное плавание	1
2 неделя «Лодочки с веслами»	• Закрепление плавательных умений и навыков;	• «Завели моторчик» • «Тянем носочек» • Лодочки с веслами	«Оса» (ныряние под воду)	1

	<ul style="list-style-type: none"> • Скольжение; • Работа руками; • Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Стрела» • «Струнка» 		
3 неделя «Звездочка»		<ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать приставным шагом • «Завели моторчик» • «Метелица и ветер» <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • «Стрела» • «Торпеда» • «Звезда» • Кипятим чай 	Свободное плавание	1
4 неделя «Обезьянки-непоседы»		<ul style="list-style-type: none"> • «Ходьба по кругу» • «Потянулись» • «Лошадки» - бегать парами, держась друг за друга • «Пальчики-мальчики» • «Стрела» • «Мельница» • «Звезда» 	Свободное плавание	1
Март				
1 неделя Тренировка	<ul style="list-style-type: none"> • Скольжение; • Умение лежать на воде; • Ныряние с открываем глаз в воде. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать приставным шагом • «Лодочки с веслами» • «Стрела» • «Торпеда» • «Звезда» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Кто дольше проскользит» • Свободное плавание 	1
2 неделя «Неразлучные друзья»		<ul style="list-style-type: none"> • «Завели моторчик» • «Стрела» • «Торпеда» • «Буксир» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Достань дно руками» • «Прятки» 	1
3 неделя «На дне морском»		<ul style="list-style-type: none"> • «Завели моторчик» • «Лодочки с веслами» • «Насос» • «Брод» (передвижение по дну) • «Кто дальше проскользит» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Буксир» • «Достань игрушку» • «Прятки» 	1
4 неделя Игровое		«Налей самовар»	<ul style="list-style-type: none"> • «Найди себе пару» • «Рыбы в сети» 	1

			<ul style="list-style-type: none"> • «Передай мяч по кругу» • «Лягушата» • «Катера» • «Кто дальше» • «Буксир» 	
Апрель				
<i>1 неделя</i> <i>Самостоятельное плавание</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять у детей плавательные умения и навыки в процессе свободного плавания; • Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; • Учить правильно лежать на спине; • Учить скользить на спине с работой рук и ног кролем и без работы ног. 	Самостоятельное плавание	«Прятки»	1
<i>2 неделя</i> <i>«Звездочки»</i>		<ul style="list-style-type: none"> • «Ходьба по кругу» • «Потянулись» • «Цапли» • «Завели моторчик» • «Метелица» • «Стрела» • «Звезда» 	Свободное плавание	1
<i>3 неделя</i> <i>Тренировка</i>		<ul style="list-style-type: none"> • «Разминка» • «Мельница» • «Фонтаны» - лечь на живот, держась за бортик • «Звездочка» на спине • «Стрела» • «Кто лучше» 	«Кто быстрее»	1
<i>4 неделя</i> <i>«Сильные ноги»</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег с наклоном туловища вперед • «Падаем на воду» • «Струнка» (правильное положение) • «Стрела» (правильное положение) • «Завели моторчик» • «У кого лучше фонтан» • «Проплыви в обруч» 	«Карусели»	1
Май				
<i>1 неделя</i> <i>«Живи»</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить скользить на спине 	<ul style="list-style-type: none"> • «Быстрый и медленный задний 	<ul style="list-style-type: none"> • «Рыбаки и рыбки» 	1

<i>фигуры»</i>	с доской; <ul style="list-style-type: none"> • Принимать правильное положение головы и туловища и ног; • Вдох и выдох; • Закреплять навык свободного ориентирования в воде; • Закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх. 	ход» - ходить и бегать с изменением задания <ul style="list-style-type: none"> • Держась за игрушку, работать ногами • «Звезда» • «Фонтан» • «Падаем на воду» • «Пройди и не задень» • «Торпеда» (и.п. толчок, работа ног) 	• «Прятки»	
<i>2 неделя «Быстрые торпеды»</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег с наклоном туловища вперед • «У кого лучше фонтан» • «Стрела» • «Торпеда» • «Подводный вулкан» • «Громкий выдох» 	• «Медвежонок умка и рыбки»	1
<i>3 неделя Самостоятельное плавание</i>		Самостоятельное плавание	Самостоятельное плавание	1
<i>4 неделя Игровое</i>			<ul style="list-style-type: none"> • «Невод» • «Медвежонок умка и рыбки» • «Нырни в обруч» • «Летающие стрелы» 	1

2.1.2. Календарно-тематическое планирование для старшей группы

<i>Дата</i>	<i>Задачи</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Игры</i>	<i>Кол-во часов</i>
<i>Сентябрь</i>				
<i>3 неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения на воде; • Упражнения на груди, на спине; • Учить скользить на груди самостоятельно; • Содействовать профилактике нарушений осанки 	<ul style="list-style-type: none"> • «Потянулись» • «Гусята» • Работать ногами способом «Кроль» • «Велосипед» (надувной круг) • «Стрела» на груди • «Торпеда» на груди • «Поплавок с выдохом в воду» 	Свободное плавание	1

4 неделя	и плоскостопия.	<ul style="list-style-type: none"> • Работа ног «Кролем» на груди у бортика • «Поплавок» • «Звезда» • «Стрела» • Работа рук, стоя на месте, наклонив туловище вперед 	<ul style="list-style-type: none"> • «Буксир» • «Поезд в тоннель» - нырять в воду и проходить через препятствия • «Прятки» 	1
Октябрь				
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умения и навыки в подвижных играх; • Способствовать развитию мышления, воображения, восприятия, речи; • Учить выполнять высокий поворот; 	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное плавание 	<ul style="list-style-type: none"> • «Морской бой» • «Караси и карпы» • «Буксир» • «Поезд в тоннель» • «Достань клад» - упражнять в погружении в воду с головой 	1
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Скольжение; • Профилактика нарушений осанки и плоскостопия; • Продолжать учить работать руками стоя и в ходьбе. 	<ul style="list-style-type: none"> • Скользить на груди, держась за резиновую игрушку • «Боковой галоп» - двигаться вдоль бортика бассейна вправо и в лево • Работать ногами способом «кроль» • «Мельница» • «Торпеда» с поворотом • «Поплавок» с выдохом • Свободное плавание 	<ul style="list-style-type: none"> • «Буксир» - учить ложиться на воду, принимая горизонтальное положение 	1
3 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • Лежа на животе (ОРУ) • Работать ногами способом «кроль» на груди, лицо опущено в воду • Гимнастика для пальцев – сгибать, разгибать пальцы ног; раздвигать и сдвигать пальцы ног и стопы; круговое «Достань клад» • «Бойдарки» - 	<ul style="list-style-type: none"> • «Солнышко» и «Дождик» - не бояться брызг, падающих лицо 	1

		<p>упражнения в гребковых движениях рук движение стопами</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отведение в стороны прямых ног (у бортика, с надувным кругом, на спине) • «Стрела» • «Водолазы» • Свободное плавание 		
4 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Мельница» • Работа ног «кролем» на груди • Скольжение с резиновой игрушкой • «Поворот» • «Сосчитай пальцы» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Достань клад» • «Бойдарки» - упражнения в гребковых движениях рук 	1
Ноябрь				
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умения и навыки в процессе свободного плавания; 	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное плавание 	<ul style="list-style-type: none"> • «Прятки» • «Кузнечики» - развивать навыки ориентировки в воде 	1
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Учить скользить на груди, работая руками «кролем»; • Учить выполнять поворот в скольжении»; • Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, работая руками, бег • Работа ног «кролем» на груди • «Поплавок» • «Медуза» - держась за бортик • «Торпеда» • «Мельница» • Свободное плавание 	<ul style="list-style-type: none"> • «Караси и карпы» - свободно передвигаться в воде 	1
3 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать по бассейну с работой рук • Работа ног «кролем» на груди • «Стрела» • «Торпеда» с поворотом • «Мельница» • «Звезда» на груди с выдохом 	<ul style="list-style-type: none"> • «Пятнашка с поплавками» - принимать безопасное положение в воде 	1

		<ul style="list-style-type: none"> • Свободное плавание 		
4 неделя Островок здоровья		<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ (лежа на животе и спине) • Бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде • Работа ног «кролем» на груди у бортика, лицо в воду опущено • Принять правильную осанку у стену • «Стрела» на груди – сила толчка • «Торпеда» на груди в медленном темпе • «Мельница» • «Звезда» с выходом в воду • «Торпеда» - скоростное плавание • Свободное плавание 	<ul style="list-style-type: none"> • «Удочка» - упражнение в погружении под воду с головой 	1
Декабрь				
1 неделя Игровое	<ul style="list-style-type: none"> • Учить дышать в стиле «Кроль»; • Продолжать учиться скользить на груди, работая руками в стиле «Кроль»; • Закреплять умения и навыки детей в подвижных играх; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба с работой рук • Работа ног «Кролем» на груди • «Стрела» • «Торпеда» • «Мельница» • «Веселые лягушки» - прыгать в рассыпную • «Подводный вулкан» 	<ul style="list-style-type: none"> • Достать игрушку 	1
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Скольжение на груди с работой рук. 		<ul style="list-style-type: none"> • «Акулы и дельфины» • «Карасик и щука» - бегать с увертыванием • «Пятнашки с поплавком» • «Караси и карпы» • «Буксир» - учиться ложиться на воду, 	1

			принимая горизонтальное положение • «Прятки»	
3 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • Бег, ходьба, работа руками • Работа ног «Кролем» на груди • «Дышим в стиле кроль» • «Стрела» • «Торпеда» • «Мельница» с поворотом • «Звезда» на груди • «Поплавок» • «Медуза» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Прятки» • «Мы веселые ребята» - падать на воду 	1
4 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная, работа руками, бег • Работа ног «кролем» на груди • «Дышим в стиле кроль» • «Стрела» • «Торпеда» • «Мельница» с поворотом • «Звезда» на груди с выдохом • «Буксир» - лечь на воду, держась за деревянную палку, тренер тянет детей по воде • «Покажи пятки» - нырять с отрыванием ног от дна 	<ul style="list-style-type: none"> • «Белые медведи» - учить действовать согласованно 	1
Январь				
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей скользить на спине, учить принимать правильное исходное положение • Выполнять толчок, в скольжении выпрямлять 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить в полуприсяде с работой рук, способом «Кроль» • «Дышим в стиле кроль» • «Струнка на спине» • «Звезда» • «Стрела» • «Кто быстрее» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Поезд в тоннель» 	1

	туловище, содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия	допрыгает до борта и обратно»		
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> Учить работать руками назад, стоя в воде 	<ul style="list-style-type: none"> «Сидя на скамейке» Ходьба в полуприсяде «Сосчитай пальцы» «Велосипед» - сидя на круге 		1
3 неделя		<ul style="list-style-type: none"> «Дышим в стиле кроль» на месте Ходить с опущенным лицом в воду «Поплавок» «Звезда» «Веселые лягушата» 	<ul style="list-style-type: none"> «Достань жемчуг» - отрабатывать ныряние с открытыми глазами «Прятки» 	1
4 неделя Самостоятельное плавание		<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельное плавание 	<ul style="list-style-type: none"> «Прятки» 	1
Февраль				
1 неделя Игровое	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять плавательные умения и навыки детей в подвижных играх Продолжать учить скользить на спине с работой рук и ног в стиле «Кроль» и без работы ног: выполнять два упражнения на лежание на одном дыхании 		<ul style="list-style-type: none"> «Морской бой» - не отворачивать лицо от летящих брызг «Охотники и утки» - упражнять в погружении с головой «Невод» - совершенствовать навыки подныривания и скольжения «Поезд в тоннель» 	1
2 неделя		<ul style="list-style-type: none"> «Заведи моторчик» «Дышим в стиле кроль» «Стрела» на спине «Торпеда» на спине «Поплавок» «Звезда» «Сосчитай звуки» - дети ныряют и слушают, сколько 	<ul style="list-style-type: none"> «Буксир» 	1

		раз тренер ударит рукой по воде		
3 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Медуза» • «Проплыви и не задень» • «Стрела» на груди • «Мельница» • «У кого больше пузырей» • «Поплавок» • «Звезда» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Смелые ребята» - нырять под воду с открытыми глазами • «Я плыву» - принимать горизонтальное положение в воде, скользить 	1
4 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег вперед лицом и спиной • «Мельница» • «Поплавок» • «Звезда» • «Медуза» на спине 	<ul style="list-style-type: none"> • «Кто лучше» • «Кто меньше сделает гребков» 	1
Март				
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия • Продолжать учить скользить на спине • Учить выполнять поворот в скольжении • Закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободного плавания, в подвижных играх 	<ul style="list-style-type: none"> • Сидя на коврик ОРУ • «Потянулись» • «Стрела» на спине • Оттолкнуться ногами от бортика • «Поплавок» • «Звезда» • Свободное плавание 	<ul style="list-style-type: none"> • «Водолазы» 	1
2 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег вперед спиной и лицом • Работать ногами «Кролем» • «Стрела» • «Мельница» • «Поплавок» + выдох 	<ul style="list-style-type: none"> • «Кто выше» • «Пескарь и щука» 	1
3 неделя Самостоятельное плавание		<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное плавание • «Звезда» на груди + выдох • «Сядь на дно» - поднять ноги, принять безопорное положение, сделать полный выдох 		1
4 неделя			<ul style="list-style-type: none"> • «Горячая» 	1

<i>Игровое</i>			картошка» • «Удочка» - упражнение в погружении под воду с головой • «Ищем жемчуг» • «Рыба в сети» • «Прятки» • «Охотники и утки»	
<i>Апрель</i>				
<i>1 неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять скольжение на груди • Развивать скоростные качества • Продолжать учить скользить на спине • Профилактика нарушений осанки и плоскостопия • Учить работать руками в стиле «Кроль» на груди, согласовывая с дыханием, стоя в воде 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег • «Дышим в стиле кроль» • «Стрела» - толчок, скольжение • «Торпеда» - толчок, работа ног • «Мельница» - толчок работа рук • «Сядь на дно» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Буксир» • «Пескарь и щука» • «Чей рекорд» • «Дельфины в цирке» 	1
<i>2 неделя</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с бортика • «Поплавок» • «Стрела» • «Торпеда» у бортика, с поворотом • «Звезда» на спине • Серия выдохов в воду, лежа на воде у бортика 		1
<i>3 неделя</i>		<ul style="list-style-type: none"> • «Правильная стопа» • «Плавающие медузы» • «Завели моторчик» • «Торпеда» - медленная работа ног • «Стрела» - сила толчка, тянутся за руками • «Звезда» на груди и на спине с выдохом 	<ul style="list-style-type: none"> • «Прятки» 	1
<i>4 неделя</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Серия выдохов в воду «в кругу» • «Стрела» • «Винт» - скользить с поворотом • Прыжки 	<ul style="list-style-type: none"> • «Найди клад» 	1

		<ul style="list-style-type: none"> • Подныривание под игрушку 		
Май				
<i>1 неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Принимать горизонтальное положение тела при скольжении, выполнять повороты при скольжении • Развивать зрительное и слуховое внимание 	<ul style="list-style-type: none"> • Серия выдохов в воду • «Чей поплавок лучше» • «Мельница» • «Мельница» + дыхание • «Винт» • «Звезда» на груди с выдохом 	<ul style="list-style-type: none"> • «Кто быстрее» 	1
<i>2 неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять плавательные умения и навыки детей в подвижных играх • В процессе свободного плавания 	<ul style="list-style-type: none"> • Серия выдохов в воду (пускаем пузыри) • «Пароход» • «Торпеда» • «Винт» - скользить с поворотом на спину и грудь • Подуть на игрушку 	<ul style="list-style-type: none"> • «Зеркальце» 	1
<i>3 неделя Игровое</i>			<ul style="list-style-type: none"> • «Удочка» • «Борьба за мяч» • «Пловцы» • «Рыба в сети» • «Прятки» • «Сможешь ли, попробуй» 	1
<i>4 неделя Самостоятел ное плавание</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно плавание • «Поплавок» + выдох 	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно плавание • «Поплавок» + выдох 	1

2.1.3. Календарно-тематическое планирование для подготовительной группы

<i>Дата</i>	<i>Задачи</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Игры</i>	<i>Кол-во часов</i>
Сентябрь				
<i>3 неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Использовать все виды ходьбы и бега в виде соревнования. • Учить прыгать в воду из и.п. и в приседе, руками 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать, держась за поручень и в прах. • Прыжки «Кто выше» • Упражнение на дыхание «Вдох» - 	<ul style="list-style-type: none"> • «Морской бой» не отворачивать лицо от летящих брызг 	1

	<p>держась за поручень.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять выдох держась за поручни. 	<p>окунуться в воду – выдох</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Крокодилы» - ходить на руках, на мелком месте 		
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Принимать безопорное положение в воде. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Насос» - одновременно выполнять вдох и выдох в воду от 8 – 10 раз без перерыва • Работа ног «королем» у неподвижной опоры • Ходить и бегать парами. • «Кто выше» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Караси и карты» • «Морской бой» 	1
Октябрь				
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить ходьбу и бег в полуприседе, с опущенной головой. • Выполнять прыжок в воду из и.п. сидя на бортике. • Выполнять скользящие движения на груди, на спине. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить в полуприседе, опустить голову в воду • «Прыжок в воду» • «Насос» • «Работа у неподвижной опоры» • «Сядь на дно» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Невод» • «Морской бой» 	1
2 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Поплавок» - принимать безопорное положение в воде. • Ходить в полуприседе, опустив лицо в воду • Прыжок в воду • Насос • Работать ногами у неподвижной опоры 	<ul style="list-style-type: none"> • «Пятнашка» с «Поплавком» - принимать положение поплавка • «Невод» 	1
3 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «стрела» - скользить, отталкиваясь от бортика на груди, на спине. • «Поплавок» • Ходить в полу приседе, опустив лицо в воду • «Насос» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Пятнашка» с «Поплавком» • «Караси и карты» 	1

4 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Прыжок в воду» • «Прыжок в обруч» - не задевая обруч проскользнуть как можно дальше. • «Стрела» из груди на спине • «Поплавок» • Ходить в полуприседе • «Насос» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Караси и щука» преодолевать сопротивление воды, подныривать • «Пятнашка с поплавком» 	1
Ноябрь				
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Скользить, не задевая лежащий на воде предмет. • Ходить и бегать, помогая себе руками. • Выполнять серию вдохов стоя в кругу 	<ul style="list-style-type: none"> • Серия вдохов и выдохов в воду, стоя в кругу 10-12 раз • «Прыжок в обруч» • «Стрела» на груди и на спине • «Поплавок» • Ходить и бегать в полуприседе 	<ul style="list-style-type: none"> • «Охотники и утки» - упражнять в погружении с головой • «Караси и щука» 	1
2 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать с работой рук, способом «кроль» • Серия вдохов и выдохов • «Прыжок в обруч» • «Стрела» на груди и на спине • «Поплавок» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Охотники и утка» • «Караси и щука» 	1
3 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Звезда» - лечь на воду, выпрямить тело, руки и ноги в сторону, на груди и на спине • Ходить и бегать с работой рук «королем» • Серия вдохов и выдохов • «Прыжок в обруч» • «Стрела» на груди и на спине 	<ul style="list-style-type: none"> • «Пятнашка с медузой» - уметь принимать положение медузы • «Охотники и утки» 	1
4 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Торпеда», то же, что и «Стрела», но с работой ног • «Звезда» • Ходьба и бег с работой рук способом «кроль» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Пятнашки с медузой» • «Охотники и утки» 	1

		<ul style="list-style-type: none"> • Серия вдохов и выдохов • «Прыжок в обруч» 		
Декабрь				
<i>1 неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать вперед лицом вперед спиной с работой рук, как при плавании способом «кроль» • Выполнять прыжок в воду из и.п. стоя на бортике • Скользить на груди и на спине с работой ног 	<ul style="list-style-type: none"> • «Прыжок в воду» из и.п. стоя на бортике, вперед ногами, мягко приземляясь на полусогнутые ноги • «Торпеда» на груди, на спине • «Звезда» • Ходьба и бег с работой рук • Серия вдохов и выдохов 	<ul style="list-style-type: none"> • «Переправа пограничников» - двигаться, не задевая предметы в воде 	1
<i>2 неделя</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Держась за игрушку работать ногами способом «кроль» выполнять вдох и выдох в воду • Прыжок в воду • «Торпеда» на груди и на спине • «Звезда» • Ходьба и бег с работой рук 	<ul style="list-style-type: none"> • «Переправа пограничников» • «Охотники и утки» 	1
<i>3 неделя</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег с работой рук вперед лицом, вперед спиной. • Отрабатывать серию выдохов у неподвижной опоры, с работой ног • Прыжок в воду • «Торпеда» на груди и на спине • «Звезда» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Искатели жемчуга» - отрабатывать ныряние с открытыми глазами 	1
<i>4 неделя</i>		<ul style="list-style-type: none"> • «Переверни игрушку» - дети выполняют «стрелу» под водой, выныривая на поверхность, стараясь 	<ul style="list-style-type: none"> • «Искатели жемчуга» • «Переправа пограничников» 	1

		<p>перевернуть игрушку головой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег вперед лицом с работой рук • Серия выдохов у подвижной опоры с работой ног • Прыжок в воду • «Торпеда » на груди и на спине 		
Январь				
<i>1 неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Скользить на груди с работой рук, отрабатывать правильное дыхание при плавании с поддержкой за игрушку. • Выполнять кувырок в воду 	<ul style="list-style-type: none"> • Скольжение на груди и на спине с работой рук, способом «кроль» • «Переверни игрушку» • Ходьба и бег вперед лицом с работой рук • Серия вдохов у подвижной опоры с работой ног • «Прыжок в воду» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Удержись» - учить сохранять равновесие • «Искатели жемчуга» 	1
<i>2 неделя</i>		<ul style="list-style-type: none"> • «Кувырок в воду» - держась руками за палку, подпрыгнуть и упасть на спину • Скольжение с работой рук на груди и на спине • «Переверни игрушку» • Ходьба и бег с работой рук вперед лицом, вперед спиной • Серия выдохов и подвижной опоры с работой ног 	<ul style="list-style-type: none"> • «Удержись» • «Охотники и утки» 	1
<i>3 неделя</i>		<ul style="list-style-type: none"> • «Торпеда» на спине с ритмичным дыханием 1-2 вдох, 3-4 выдох • «Кувырок в воду» • Скольжение с работой рук на груди и на спине • «Переверни 	<ul style="list-style-type: none"> • «Циркачи» - выполнять различные кувырки в воде • «Удержись» • «Пятнашка и поплавок» 	1

		<ul style="list-style-type: none"> игрушку» • Ходьба и бег с работой рук, вперед лицом, вперед спиной. 		
4 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Винт» - скользить по поверхности воды с поворотом на спину несколько раз • «Торпеда» на спине с дыханием • «Кувырок в воду» • Скольжение с работой рук • «Переверни игрушку» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Пятнашка и поплавок» • «Циркачи» • 	1
Февраль				
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять повороты при скольжении отрабатывать правильное дыхание при плавании на спине. • Выполнить прыжок дельфина 	<ul style="list-style-type: none"> • «Поплавок» с переходом на «Звезду» - присесть в воду, обхватить колени, всплыть и медленно расправить тело в воде • «Винт» • «Торпеда» на спине с дыханием • «Кувырок в воду» • Скольжение с работой рук 	<ul style="list-style-type: none"> • «Винтики» - осваивать безопасное положение на воде 	1
2 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Прыжок дельфина» - прыгнуть в обруч, край которого находится над поверхностью воды, головой вниз, ноги над поверхностью воды. • «Поплавок с переходом на звезду» • «Винт» • «Торпеда» на спине с дыханием • «Кувырок в воду» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Винтики» • «Искатели жемчуга» 	1
3 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Прыжок с 	<ul style="list-style-type: none"> • «Стайка 	1

		<p>бортика» - сесть на бортик, голова между рук, медленно наклоняться, упасть в воду руками в перед</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прыжок дельфина» • «Поплавок с переходом на медузу» • «Винт» • «Торпеда» на спине с ритмичным дыханием 	дельфинов»	
4 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Не замочи флажок» - плавать на спине с дыханием, в руке флажок • «Прыжок с бортика» • «Прыжок дельфина» • «Поплавок с переходом на медузу» • «Винт» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Винтики» • «Переправа пограничников» 	1
Март				
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить с опущенным в воду лицом и работой рук. • Скользить, с работой рук, ритмично дыша. • Выполнять кувырок через голову и.п. стоя в воде 	<ul style="list-style-type: none"> • Скольжение с работой рук и дыханием (на груди и на спине) • «Не замочи флажок» • «Прыжок с бортика» • «Прыжок дельфина» • «Поплавок с переходом на медузу» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Мяч в воздухе» - учить свободно ориентироваться в воде. • «Стайка дельфинов» 	1
2 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Кто дальше» - выполнять упражнение «Медуза» на груди, на спине. • Скольжение с работой рук и дыханием 	<ul style="list-style-type: none"> • «Стайка дельфинов» • «Мяч в воздухе» • 	1

		<ul style="list-style-type: none"> • «Не замочи флажок» • «Прыжок с бортика» • «Прыжок дельфина» 		
3 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Спасатели» - нырять с открытыми глазами, доставать мелкие игрушки со дна бассейна. • «Кто дольше» • Скольжение с работой рук и дыханием • «Не замочи флажок» • «Прыжок с бортика» • 	<ul style="list-style-type: none"> • «Быстрые мячи» - преодолевать сопротивление воды • «Мяч в воздухе» 	1
4 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Кувырок» - перевернуться в воде через голову из и.п. стоя в воде по пояс • «Спасатели» • «Кто дольше» • Скольжение с работой рук и дыханием • «Не замочи флажок» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Быстрые мячи и Винтики» 	1
Апрель				
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить с опущенным в воду лицом, выполняя вдох и выдох в воду • Выполнять кувырок из и.п. стоя по пояс через спину. • Сочетать движения рук и ног при плавании способом «кроль» 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить с работой рук перед лицом и вперед спиной, выполнять вдох и выдох в воду. • «Кувырок» • Скольжение с работой рук и дыханием • «Спасатели» • «Кто дольше» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Обгонялочки» - совершенствовать разные виды плавания • «Быстрые мячи» 	1
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить с опущенным в воду лицом, выполняя вдох и выдох в воду • Выполнять кувырок из и.п. стоя по пояс через спину. • Сочетать движения рук и ног при плавании способом «кроль» 	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание «кролем» на груди и на спине с задержкой дыхания, сочетать движения рук и 	<ul style="list-style-type: none"> • «Обгонялочки» • «Быстрые мячи» 	1

		<ul style="list-style-type: none"> • ног при плавании • «Спасатели» • «Кто дальше» • «Кувырок» • Ходить с работой рук и отработкой вдоха и выдоха в воду 		
<i>3 неделя</i>		<ul style="list-style-type: none"> • «Кто дальше под водой» - выполнять «Поплавок» - задерживаясь под водой, пока хватает дыхания. • Плавать кролем на груди с задержкой дыхания • Ходьба с работой рук и отработкой дыхания • «Кувырок» • «Спасатели» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Летающие кольца» - действовать в необычных условиях • «Обгонялочки» 	1
<i>4 неделя</i>		<ul style="list-style-type: none"> • «Веселые дельфины» - плыть с прыжком через веревку • «Кто дальше под водой» • Плавать кролем на груди с задержкой дыхания • Ходьба с работой рук и отработкой дыхания • «Кувырок» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Летающие кольца» • «Циркачи» 	1
<i>Май</i>				
<i>1 неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Плавать способом кроль на груди, на спине, ритмично дыша. • Выполнять кувырки в воду. 	<ul style="list-style-type: none"> • Кувырок через спину из и.п. стоя в воде по грудь, сгруппироваться и упасть на спину, перевернуться в воде. • «Веселые дельфины» • «Кто дальше под водой» • Плавание кролем на груди с задержкой дыхания 	<ul style="list-style-type: none"> • «Лягушки – квакушки» - работать ногами «брасом» • «Летающие кольца» 	1

		<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба с работой рук отработкой дыхания 		
2 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Плавающие стрелы» - выполнять стрелу на груди и на спине • «Кувырок через спину» • «Веселые дельфины» • «кто дольше под водой» • Плавание кролем на груди с задержкой дыхания 	<ul style="list-style-type: none"> • «Лягушки - квакушки» • «Летающие кольца» 2 вариант 	1
3 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Я плыву» - плавать кролем с ритмичным дыханием на груди и на спине • «Плавающие стрелы» • «Кувырок через спину» • «Веселые дельфины» • «Кто дольше под водой» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Пловцы» - упражнять в разных способах плавания • «Лягушки - квакушки» 	1
4 неделя		<ul style="list-style-type: none"> • «Морские звезды» - лежать на воде на груди и на спине по желанию • «Я плыву» • «Плавающие стрелы» • «Кувырок через спину» • «Веселые дельфины» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Пловцы» • «Летающие кольца» 3 вариант 	1

2.2. Взаимодействие с родителями

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работ с родителями.

Реализуются следующие формы поэтапно:

На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит путем анкетирования.

Второй – подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями.

На третьем – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На четвертом этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями (родительские собрания, конференции, открытые занятия, праздники) активно используются в нашем ДОУ.

Родительские собрания, конференции – это действительные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников, пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей – беседы, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию. Групповые, индивидуальные и тематические консультации организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

Формы взаимодействия с родителями по обучению плаванию:

- открытые показы занятий по плаванию;
- анкетирование, тестирование родителей;
- создание аудио, видео, фото, медиатеки по плаванию;
- индивидуальные и групповые консультации;
- проведение спортивных праздников, досугов с участием родителей;
- консультации, семинары – практикумы для родителей;
- родительские собрания;
- конкурсы с участием родителей;
- дни и недели открытых дверей;
- оформление наглядного материала по обучению плаванию.

Перспективный план по взаимодействию с родителями

Цель: Сплочение родителей и педагогов ДОУ и создание единых установок на формирование у дошкольников ценностных ориентиров.

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Консультации, беседы по вопросам, интересующим родителей.	В течение года
2.	Посещение родителями н.о.д. по плаванию.	В течение года
3.	Оформление папок- передвижек.	В течение года
4.	День открытых дверей.	Ноябрь
5.	Анкетирование родителей.	В течение года
6.	Совместный праздник на воде «Папа, мама, я – плавательная семья», «В гостях у морского царя Нептуна».	Март

4. Перспективный план работы с родителями.

Направления работы Месяц	Информационно-аналитическое	Наглядно-информационное	Познавательное	Досуговое
Мероприятия				
Сентябрь	1.Беседа «Подготовка и организация детей к занятию» 2.Участие в групповых организационных родительских собраниях	1.Консультация по запросам родителей (стендовая и групповая информация)		
Октябрь		1.Рекомендации родителям по обучению детей плаванию		
Ноябрь		1. «Семья – главный показатель здорового образа жизни» (информация на стенде)	1. «Обучение детей плаванию в условиях домашней ванны» (памятки)	
Декабрь			1.«Возникновение и способы преодоления водобоязни у детей»	
Февраль	1.Проведение анкетирование родителей		1.«Влияние занятий плаванием на организацию ребенка» 2.Составление рекомендаций для родителей по методике выполнения домашних заданий»	
Апрель				День Открытых Дверей «В царстве Нептуна»
Май	1.Участие в групповых родительских собраниях			

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 средней группе –15-20 минут;
- в старшей группе –20-25 минут;
- в подготовительной группе – 25-30 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 2018 – 2019 учебный год.

№ п/п	Группа	Количество занятий		
		в неделю	в месяц	в год
1	№ 5	1	4	33
2	№ 8	1	4	34
3	№ 9	1	4	32
4	№ 10	1	4	32
5	№ 11	1	4	32
6	№ 12	1	4	34
7	№ 3	1	4	33
8	№ 14	1	4	33

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

График работы инструктора по ФК(плавание)

День недели	Время	№ группы
Понедельник	9.55-10.20(I)	14
	10.45-11.05(II)	
	11.15-12.00	Индивидуальная работа
Вторник	9.10-9.40(II)	10
	9.55-10.25(I)	
	10.40-10.55(I)	5
	11.25-11.40(II)	
Среда	10.40-11.10(I)	8
	11.25-11.55(II)	
	9.10-9.40 (II) 9.55-10.25(I)	11
Четверг	10.00-10.15(II)	3
	10.45-11.00(I)	

	11.15-12.00	Кружковая работа
Пятница	9.10-9.25(I) 9.55-10.10(II)	9
	11.15-12.00	Индивидуальная работа

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. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
2. Воронова Е.Р. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: Детство –пресс, 2003.
3. Есипова С.Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию// Инструктор по физкультуре – 2009.
4. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – М.: Академия, 2001.
5. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар-сауна: методическое пособие/коллектив авторов под ред. Б.Б. Егорова. – М.: ГНОМид, 2004.
6. Осокина Т.И. Программа обучения плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
7. Рунова М.А. Двигательная активность дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
8. Фирсов З.П. Плавание для всех.
9. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М, 2008.
10. Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. – М.: Школьная пресса, 2006.