

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

г. Абакан «Детский сад «Варенька»

Принято:
Педагогическим Советом
Протокол №1
от «31» августа 2018г.

Согласовано:
с Советом родителей
Протокол №1
от «31» августа 2018г.

Утверждено:
заведующим МБДОУ
«Д/с «Варенька»
приказ № от «31» 08.2018г.

**Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
(бассейн)**

**Разработала
Сушич Елена Юрьевна**

2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
РАЗДЕЛ 1. Содержание программы.....	8
1.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	8
1.2. Принципы и подходы.....	9
1.3. Требования к уровню подготовки воспитанников.....	10
1.4. Возрастные особенности.....	11
1.5. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников.....	15
РАЗДЕЛ 2. Содержательный.....	18
2.1. Основы методики обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	18
2.2. 2-я младшая группа.....	22
2.3. Средняя группа.....	23
2.4. Старшая группа.....	25
2.5. Подготовительная группа.....	26
2.5 Диагностика плавательных умений и навыков.....	23
РАЗДЕЛ 3. Учебный план.....	29
3.1. Учебный план.....	29
3.2. Материально-техническое обеспечение	30
3.3. Методическое материальное обеспечение.....	31
3.4. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию.....	32
Список литературы.....	35
Приложение	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа образования детей в ДОУ «**Программа обучения детей плаванию в детском саду**» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» – автор Е.К. Воронова, 2010.

Нормативная база для разработки рабочей программы:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
4. Основной образовательной программой МБДОУ «Д/с «Варенька»;
5. Адаптированной основной образовательной программой МБДОУ «Д/с «Варенька»;
6. Уставом МБДОУ «Д/с «Варенька»;
7. Локальным актом «Положение о рабочей программе педагога».

В нашем дошкольном учреждении приоритетным является физкультурно-оздоровительное направление. Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка: сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, опорно-двигательный аппарат.

Основной целью настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими

упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы).

По мере освоения программы решаются задачи:

Оздоровительные:

- создавать условия для сохранения и укрепления здоровья детей;
- обеспечивать условия бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- создавать условия для развития функциональных и адаптационных возможностей детей и улучшения их работоспособности, закаливание организма;
- создавать условия для формирования правильной осанки.
- способствовать развитию психофизических качеств и двигательных способностей (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции);

Образовательные:

- создавать условия для формирования двигательных умений и навыков;
- создавать условия для формирования знаний о видах и способах плавания;
- создавать условия для формирования знаний о собственном теле;
- создавать условия для формирования навыков личной гигиены;
- создавать условия для расширения и углубления представлений и знаний о пользе занятий плаванием.

Воспитательные:

- обеспечить условия для воспитания интереса к активной деятельности в воде;
- обеспечить условия для воспитания нравственно-волевых качеств: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность;
- обеспечить условия для воспитания бережного отношения к своему здоровью.

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

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

1. Непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
2. Развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди.

При обучении плаванию учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Взаимодействие с детьми в процессе обучения плаванию основывается на *лично-ориентированном подходе* к каждому ребенку, что означает:

- ✓ Убеждение в безграничных возможностях каждого ребенка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности.
- ✓ Познание ребенком себя как человека.
- ✓ Предоставление детям возможностей для проявления во всем многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности.
- ✓ Признание ребенка как равноправного партнера взрослого.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им

удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенных в здании МБДОУ г. Абакана «Детский сад «Варенька». Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурной - оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Специфика здоровьесберегающей деятельности заключается в том, что основным исследователем и субъектом управления является сам ребёнок. При этом педагог лишь помогает ему обрести необходимую мотивацию, которая должна быть основана на индивидуальных потребностях, обеспечивая свободу выбора, предоставлять возможность получения необходимых знаний и навыков.

Реализация принципа интеграции в освоении содержания образовательной области «Физическое развитие», основана на индивидуальных потребностях, обеспечивая свободу выбора, предоставлять возможность получения необходимых знаний и навыков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 3-7 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения.
Формы, режим, продолжительность занятий.

В подготовительной возрастной группе учебный план рассчитан с сентября по май на 72 часа занятия проводятся 2 раза в неделю. Младшей, средней и старшей возрастных групп учебный план рассчитан на 35 часов и проводится 1 раз в неделю. Продолжительность занятия:

младший дошкольный возраст (3-4 года) – 10-15 минут;

средний дошкольный возраст (4-5 лет) – 20-25 минут;

старший дошкольный возраст (5-6 лет) – 25-30 минут;

старший дошкольный возраст (6-7 лет) – 30-35 минут.

Занятия проводятся по подгруппам из 8-10 детей, что соответствует требованиям Сан. ПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. №26

РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

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

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Создать условия для обучения детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Создать условия для максимально использования всех факторов, способствующих укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Обеспечить условия для закладки прочной основы для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию.

Задачи обучения.

- Создать условия для обучения не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Создать условия для обучения передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Создать условия для обучения погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой и всплывать.
- Создать условия для обучения выдоху в воде.
- Создать условия для обучения лежать в воде на груди.
- Создать условия для обучения скольжению в воде на груди.

- Создать условия для обучения выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Создать условия для обучения выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди.
- создать условия для обучения сочетать движения рук, ног и дыхания при скольжении на груди.

1.2. Принципы и подходы обучения

Рациональная методика обучения плаванию осуществляется в соответствии с основными принципами физического воспитания:

- принцип интеграции основан на индивидуальных потребностях, обеспечивая свободу выбора, предоставлять возможность получения необходимых знаний и навыков.
- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению и требует, чтобы показ, объяснение, техническая сложность учебного материала были доступны и посильны занимающимся. Это достигается умелым подбором и распределением упражнений по степени трудности, применением их с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся;

- принцип индивидуализации – обеспечивает учет индивидуальных особенностей ребенка в целях наибольшего развития способностей и повышения эффективности процесса обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.3 Требование к уровню подготовки воспитанников

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика.
- Ребёнок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Передвижение	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно передвигаться в воде, ориентироваться в изменяющихся условиях.
Погружение	Вырабатывает умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивает решительность, самообладание и мужество. Учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру.
Всплывание	Знакомит с подъемной силой, развивает умение задерживать дыхание

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Таблица 2

1 этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	3 - 4 года
2 этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (погружаться, всплывать, лежать, скользить на боку, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду, попеременные движения ногами при помощи неподвижной опоры.).	4 -5 лет
3 этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение самостоятельного выполнения скольжения на груди. Обучение техники способа плавания кроль на груди (попеременные движения ногами с плавательной доской, попеременные движения ногами с сочетанием выдохами в воду; задержкой дыхания на вдохе).	5 - 6 лет
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения техники способа плавания кроль на груди (разучивание движений ногами и дыхания, согласованность движений, ног и дыхания).	6 -7 лет

1.4. Возрастные особенности развития детей

У детей младшего и среднего возраста сращение частей кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа ещё сохраняется хрящевые зоны, так продолжается формирование головного мозга. Это возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию потому, что даже самые лёгкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребёнка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребёнка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек с малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идёт развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты и гибкости у ребёнка.

Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляются, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, которая попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребёнка дошкольного возраста размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребёнка происходит за счёт увеличения чистоты сердечных сокращений. Небольшой объём сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяет организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребёнка обильно снабжается кровью за счёт широкого просветов сосудов и быстрого

кровообращения. Расширяют функциональные возможности сердца детей так же хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данный момент сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относятся и плавание.

При погружении в воду вес ребёнка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в воде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давления воды на тело ребёнка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создаёт благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердия и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объём его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность системы кровообращения.

У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узкие, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами. То при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное положение ребёнка и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведёт к застою воздуха в лёгких ребёнка.

В отличие от обычного двухфазного, в воде осуществляется дыхание трёх фазное: вдох, задержка дыхания и выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку, выдох затрудняется тем, что он выполняется в воду. Всё это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное

поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляется все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот период так же претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микро-функциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, сложных по координации движений.

Изменения происходят в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребёнка подчинять своё поведение внешним требованиям – теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

В результате систематических занятий плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, от чего ребёнок, становится более уравновешенным, лучше контролирует своё поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Занятием плаванием способствует лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно, у ребёнка улучшается аппетит.

Значительная морфофункциональная перестройка мозговых структур у дошкольников сопровождается ещё более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях. Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребёнок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои результаты и действия окружающих, согласуясь общепринятыми нормами поведения.

Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах – восприятии, внимания, мышления и начинает формироваться логическое.

Таким образом, купание, игры на воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребёнка.

1.5. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994).

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
II младшая	То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная школа	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать облегчённым способом кроль на груди.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
Лежание	Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться проплыть тоннель. Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться проплыть тоннель.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок». Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Проплавание тоннеля. Подныривание под гимнастическую палку.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Продвижение с плавательной досточкой с работой ног на груди и с задержкой дыхания
	Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду. Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Лежание	Упражнение «Поплавок». Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. Лежание на спине с плавательной досочкой.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Проплавание «под мостом» (несколько звеньев). Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног. Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- соревнования дошкольников по плаванию (на базе ДООУ и муниципальная).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основы методики обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию осуществляется в соответствии с основными методами физического воспитания:

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, сигналов, жестов. Используется для развития наблюдательности, повышения внимания к изучаемым вопросам.
- **Практические:** основным практическим методом является метод упражнения. Предусматривает многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений. При использовании метода упражнения применяются методические приёмы:

1. Облегчение или усложнение условий выполнения;
2. Использование ориентиров.
3. Сопряжённое воздействие.

Метод отдельного и целостного изучения техники плавания, который предусматривает вслед за получением занимающихся общего представления об изучаемом способе плавания усвоение отдельных элементов этого способа (движения рук, ног, дыхания), их согласования между собой и лишь затем техники способа плавания в целом.

В метод разучивания в целом входит плавание в полной координации, а так же плавание с помощью ног и рук и различные варианты их сочетания

Такая последовательность значительно облегчает освоение сложной техники спортивного плавания, позволяет сконцентрировать внимание на

выполнение отдельных элементов в начальной стадии обучения и при согласовании движений и дыхания в заключительной стадии обучения.

Игровой метод он может быть применён на любом материале, любых физических упражнений, если соответствует определённым признакам, характеризующим этот метод. Такими признаками является отсутствие жёсткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для проявления самостоятельности и творческих начал, сюжетно-ролевая основа.

Соревновательный метод используется как способ организации и стимулирования деятельности пловца.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- общеподготовительные упражнения (упражнения стоя на месте – наклоны, приседания, повороты, упражнение на гибкость);
- специально-подготовительные упражнения (движения сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям – упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, плечевых суставах, упражнения для развития мышц, участвующих в гребке).

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

5. Игры и игровые упражнения различаются следующие:

- знакомящие со свойствами воды;
- способствующие преодолению водобоязни;
- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдоху в воду;
- знакомящие с плавучестью тела;
- способствующие выработке навыка лежания на воде и скольжения;
- закрепляющие плавательные движения;
- развивающие физические качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;

- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Приступить к обучению плаванию необходимо после того, когда определена плавательная подготовленность занимающихся не умеющих, слабо плавающих и хорошо плавающих.

В первую группу включаются те люди, которые не умеют передвигаться по поверхности воды и боятся воды. По внешним признакам чувство водобоязни проявляется в неспособности занимающихся погрузиться с головой в воду, открывать глаза по водой. В постоянном желании держаться за твёрдую опору.

Ко второй группе можно отнести таких занимающихся, которые могут погружаться в воду и способны плыть по поверхности хотя бы несколько метров или делать попытки передвижению.

Третью группу рекомендуется комплектовать из тех, кто может передвигаться по поверхности воды на расстояние 10 метров.

2.2. 2-я младшая группа

Задачи:

- ✓ Создавать условия для воспитания интереса к активной деятельности в воде, а именно не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- ✓ Знакомить со свойствами воды.
- ✓ Создавать условия для обучения различным передвижениям в воде.
- ✓ Создавать условия для обучения задерживать дыхание и погружать лицо в воду.

Знания:

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

По окончании первого года обучения ребенок способен выполнить:

- спустится в бассейн по лестнке с помощью взрослого;
- передвигаться по дну бассейна в различных направлениях и различными способами (бег, прыжки, ползание, ходьба) в нарукавниках;
- передвигаться по периметру бассейна;
- опускать лицо в воду с задержкой дыхания;
- самостоятельно играть с атрибутами (надувные игрушки, доски, лодочки, мячи и т.д.) в воде.
- Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Программный материал для второй младшей группы

Основная направленность	Содержание
На освоение умений плавать и развитие координационных способностей.	Спуск в бассейн с поддержкой и без. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др. Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную. Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) . Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
На совершенствование умения продвигаться в воде.	Игры и игровые упражнения: «Поймай воду», «Весёлые брызги», «Переправа», «Капитаны», «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море», «Карусель», «Хоровод», «Фонтаны», «Черепашка», «Воздушный шарик»,

	«Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.
На знание о физической культуре.	Название плавательных упражнений, знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой, правила личной гигиены и техники безопасности.
Гигиенические навыки.	Пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

2.3. Средняя группа

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

Задачи:

- ✓ Создавать условия для воспитания интереса к активной деятельности в воде, а именно не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- ✓ Продолжать знакомить со свойствами воды.
- ✓ Создавать условия для обучения различным передвижениям в воде.
- ✓ Создавать условия для обучения простейшим приемам выдоха в воду, выдоху на границе воды и воздуха, погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- ✓ Создавать условия для обучения кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- ✓ Создавать условия для обучения работать ногами как при плавании кролем, при помощи неподвижной опоры.

Знания:

- ✓ Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значения, - о свойствах воды.
- ✓ Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- ✓ Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

По окончании второго года обучения ребенок способен выполнить:

- спуститься в бассейн по лесенке с помощью и без поддержки взрослого;
- передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки; взявшись за руки в полупреседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами;

- передвигаться по бассейну вдоль границ, по кругу;
- действовать с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом;
- погружаться в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (долгий выдох), дуть на воду;
- скользить на животе: держась за руки взрослого, за поручень; опираясь руками о дно; передвигаться, держась за плавательную доску, с поплавком на спине, с нарукавниками; лежа на животе свободно без опоры; принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»;
- работать ногами как при плавании кролем, при помощи неподвижной опоры.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

Программный материал для средней группы

Основная направленность	Содержание
На освоение умений плавать и развитие координационных способностей	Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»). Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др. Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный). Открытие глаз в воде. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на освоение с водой. Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без. Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой). Игры: «Фонтан», «Моторчики»... Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, работая ногами как при плавании способом кроль).
На совершенствование умение плавать и развитие выносливости	Игры и игровые упражнения: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку», «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри», «Поплавок», «Медуза», «Стрелка», «Запятая», «Звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде), «Фонтан», «Моторчики», «Катера», «Быстрые мячи», «Торпеда», «Морские львы», «Пингвины плывут», «Водолазы». «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята», «Моторчики».
На знание о физической культуре	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила личной гигиены и техники безопасности.
Гигиенические навыки	Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

2.4. Старшая группа

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

Задачи:

- ✓ Продолжать знакомить со свойствами воды.
- ✓ Создавать условия для обучения техники способа плавания кроль на груди.
- ✓ Создавать условия для обучения погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на груди.
- ✓ Создавать условия для обучения выдоху в воду, скользить на груди, выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- ✓ Создавать условия для обучения движений ногами и дыхания.
- ✓ Создавать условия для обучения согласованности движений ног и дыхания.

Знания:

Особенности способов плавания (какой самый быстрый стиль, как лучше плыть на дальность). Знать гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и знаний

По окончании третьего года обучения ребенок способен выполнить:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Попеременные движения ногами с плавательной доской.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Обучение техники способа плавания кроль на груди (попеременные движения ногами с плавательной доской, попеременные движения ногами с задержкой дыхания на вдохе).

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

Программный материал для старшей группы

Основная направленность	Содержание
На освоение умений плавать и развитие координационных способностей.	<p>Спуск в воду с погружением, со скольжением в обруч и т. д.</p> <p>Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.</p> <p>Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.</p> <p>Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.</p> <p>Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками. Открывание глаз в воде. Упражнения на дыхание в воде. Движения ног, выполняемые в воде как при плавании способом кроль (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении).</p> <p>Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.</p>
На совершенствование умения продвигаться в воде.	<p>Игры и игровые упражнения: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач», «Водолазы»; «Тоннель», «Дельфины на охоте»), «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи», «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется».</p> <p>Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».</p> <p>Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра».</p>
На знание о физической культуре.	<p>Название плавательных упражнений, знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой, правила личной гигиены и техники безопасности.</p>
Гигиенические навыки.	<p>пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.</p>

2.5. Подготовительная группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных

сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи:

- ✓ Продолжать знакомить со свойствами воды.
- ✓ Создавать условия для обучения лежанию, скольжению на груди.
- ✓ Создавать условия для обучения погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выдоху в воду. держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- ✓ Создавать условия для обучения выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- ✓ Создавать условия для обучения попеременные и одновременные движения ног и дыхания.
- ✓ Создавать условия для обучения плавать кролем на груди: при помощи одних ног; с опорой на плавательную доску; облегченным кролем, без выноса рук из воды;

Знания:

- ✓ Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах;
- ✓ Правила безопасности на воде; при катании на лодках,

По окончании четвёртого года обучения ребенок способен выполнить:

- спускаться в воду с последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет;
- передвигаться в воде шагом: гимнастический шаг, с задержкой на носке, приставными шагами с приседанием, продольной и поперечной «змейкой»;
- передвигаться в воде бегом: в разных построениях, челночным бегом, в медленном темпе с помощью и без помощи рук, выполняя гребковые движения, спиной вперед, галопом;
- передвигаться прыжками: с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе; собирать предметы под водой;
- скользить: на груди с работой ног, с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры, с поднятием головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- скользить на груди: с опорой о плавательную доску и без неё; отталкиваясь от бортика; с работой ног; ног и дыхания.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

Программный материал для подготовительной группы

Основная направленность	Содержание
На освоение умений плавать и развитие координационных способностей	<p>Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».</p> <p>Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.</p> <p>Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.</p> <p>Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета) ; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку») ; проходить в тоннель и др.</p> <p>Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки».</p> <p>Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».</p> <p>Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.</p> <p>Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.</p> <p>Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).</p> <p>Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды.</p>
На совершенствование умений плавать и развитие выносливости	<p>Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука».</p> <p>Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».</p> <p>Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки».</p>
На знание о физической культуре	<p>Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах;</p> <p>Правила безопасности на воде; при катании на лодках.</p>
Навыки гигиены	<p>Одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.</p>

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

Учебный план (3-4 года)

№	Название темы	Количество часов
1.	Адаптационный период	6
2.	Знакомство с бассейном. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.	Общее представление о плавании.	2
4.	Обучение движениям в воде.	4
5.	Избавление от водобоязни.	4
6.	Погружение под воду, ныряние.	7
7.	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки.	5
8.	Подготовка к обучению плавания кролем.	4
9.	Диагностика, тестирование.	2
	Итого:	35

(4-5 лет)

№	Название темы	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности и тестирование.	2
2.	Общее представление о плавании.	1
3.	Обучение движениям в воде.	7
4.	Погружение под воду, ныряние.	7
5.	Обучение скольжению на груди.	10
6.	Обучение работать ногами как при плавании кролем, при помощи неподвижной опоры	6
7.	Праздники, досуги на воде	2
8.	Итого:	35

(5-6 лет)

№	Название темы	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности и тестирование	2
2.	Обучение движениям в воде.	1
3.	Погружение под воду, ныряние.	7
4.	Плавание на груди.	6
5.	Обучение рациональному дыханию.	7
6.	Обучение технике плавания кролем.	10
7.	Праздники, досуги на воде.	2
	Итого:	35

(6-7 лет)

№	Название темы	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности и тестирование	2
2.	Ориентация под водой.	2
3.	Плавание на груди.	26
4.	Обучение рациональному дыханию.	20
5.	Обучение технике плавания кролем.	20
6.	Праздники, досуги на воде.	2
7.	Итого:	72

3.2. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Количество
Для бассейна		
1.	Комплект надувных игрушек (не менее 6 шт.)	1
2.	Кольца цветные тонущие 18 см (4 шт.)	1
3.	Набор тонущих игрушек	4
4.	Набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде	2
5.	Набор из подводных обручей, кольцеброса и подводных флажков	4
6.	Кольцеброс плавающий фигурный	4
7.	Баскетбольное кольцо плавающее со щитом, кольцебросом и тонущими игрушками в виде рыб	4
8.	Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию и для игр в воде. Тип 1	4
9.	Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию и для игр в воде. Тип 2	2
10.	Обруч плавающий (горизонтальный)	6
11.	Поплавок цветной, флажок	6
12.	Доска плавательная	12
13.	Колобашка	12
14.	Лопатка для плавания	12
15.	Палка-трубка. Тип 1	6
16.	Палка-трубка. Тип 2	12
17.	Ласты детские	12
18.	Нарукавники для плавания	12
19.	Круги для плавания	6
20.	Очки для плавания	12
21.	Свисток	2
22.	Шест инструктора	1

3.3. Методическое материальное обеспечение

Методический кабинет оснащён следующей методической литературой:

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство-Пресс», 2010. – 80 с.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: «Физкультура и спорт», 1998
3. Кандидова В.И. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста в условиях ДОУ/Под. Ред. И.Ю. Синельникова. – М.; АРКТИ. 2012.
4. Левин Г. Плавайте с малышами / {Пер. с нем. Домбровской Р.А.}- Мн.: Польша, 1981.
5. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа /авт. Сост. А.Ю. Патрикеев. – Волгоград.: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215с.
6. Маханёва М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. – (Синяя птица)
7. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования \ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.; Мозайка-Синтез. 2014-368 с.
8. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104 с. (Растём здоровыми)
9. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие / И.В. Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 144с: ил. – (Культура здоровья с детства)
10. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой – СПб.: «Издательство «Детство-пресс», 2011. – 36 с.
11. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.

3.4. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- ✓ Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- ✓ Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- ✓ Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- ✓ Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- ✓ Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- ✓ Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- ✓ Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- ✓ Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- ✓ Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- ✓ Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- ✓ Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- ✓ При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- ✓ Соблюдать методическую последовательность обучения.
- ✓ Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- ✓ Прыжки в воду не разрешать детям.
- ✓ Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- ✓ Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство-Пресс», 2010. – 80 с.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: «Физкультура и спорт», 1998
3. 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.
4. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
5. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста в условиях ДОУ/Под. Ред. И.Ю. Синельникова. – М.; АРКТИ. 2012.
6. Левин Г. Плавайте с малышами / {Пер. с нем. Домбровской Р.А.}- Мн.: Польша, 1981.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
9. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования \ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой М.А. Васильевой. – 4-е изд., испр. и доп. – М.; Мозайка-Синтез. 2017
Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
10. Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!».-М.: Школьная пресса, 2003.
11. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.

Приложение

План-график распределения учебного материала первого года обучения

Месяц	Задачи	Содержание занятий
Сентябрь	<p>Проведение диагностики физического развития детей.</p> <p>Развивать интерес к занятиям в бассейне.</p> <p>Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне. Учитывать дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна.</p> <p>Разучить ходьбу бег в воде с движением рук и ног в различных направлениях</p>	<p>Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.</p> <p>Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.</p> <p>Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.</p> <p>Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели»,</p>
Октябрь	<p>Ознакомить со свойствами воды, а именно плотностью, сопротивлением и температурой. Учитывать детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.</p> <p>Развивать силу рук и ног для выполнения ходьбы, бега и прыжков в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в рассыпную.</p> <p>Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).</p> <p>Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.</p>
Ноябрь	<p>Учить передвигаться в воде по дну бассейна шагом, бегом, прыжками, помогая себе руками.</p> <p>Учить различным прыжкам; разучить задержку дыхания на вдохе. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Выполнение движений руками из стороны в сторону; передвигаться по воде и дуть на игрушку, лежащую на воде. Передвигаться по воде, держась за подвижную опору. Отталкиваться от воды руками, передвигаясь по воде.</p> <p>Игры и игровые упражнения: «Поймай воду», «Весёлые брызги», «Переправа», «Капитаны»</p>
Декабрь	<p>Учить передвигаться в воде по дну бассейна шагом, бегом, прыжками, помогая себе руками.</p> <p>Учить различным прыжкам; разучить задержку дыхания на вдохе. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками</p>	<p>Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка.</p> <p>Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.</p>
Январь	<p>Совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде.</p>	<p>Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз,</p>

	<p>Учить дуть на игрушку, воспитывать уверенность передвижения в воде.</p> <p>Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.</p> <p>Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Гусята у водички», «Фонтаны», «Под водой», «Маленькие и большие ноги».</p>
Февраль	<p>Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на спине, гладить воду. набирать воду в ладонки, создавать руками брызги. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p> <p>Воспитывать смелость.</p>	<p>Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).</p> <p>Передвижения в воде шагом за игрушкой; с различным положением рук; отталкиваться из воды, дуть на игрушку, лежащую на воде. Делать плавный выдох, опустив лицо в воду до глаз.</p> <p>Игры и игровые упражнения: «Зайки умываются», «Волны», «Не дыши», «Полежи», «Ветерок».</p>
Март	<p>Приучать принимать горизонтальное положение в воде: лежание на спине, гладить воду. набирать воду в ладонки, создавать руками брызги. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p> <p>Воспитывать смелость. Учить работать ногами у неподвижной опоры.</p>	<p>Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).</p> <p>Передвижения в воде шагом, бегом. плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду; отталкиваться ногами и поднимать их, держась за не подвижную опору</p> <p>Игры и игровые упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).</p>
Апрель	<p>Учить продвигать воду ладонками с продвижением вперёд в приседе или стоя. Учить работать ногами у не подвижной опоры.</p> <p>Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Передвигаться в воде и выполнять движения руками из стороны в сторону. плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду;</p> <p>Игры и игровые упражнения: «Карусель», «Хоровод», «Фонтаны», «Черепашка», «Воздушный шарик».</p>
Май	<p>Учить продвигать воду ладонками с продвижением вперёд в приседе или стоя.</p> <p>Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p> <p>Проведение диагностики физического развития детей.</p>	<p>Передвигаться в воде и выполнять движения руками из стороны в сторону. плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду;</p> <p>Игры и игровые упражнения: «Карусель», «Хоровод», «Фонтаны», «Черепашка», «Воздушный шарик».</p>

План-график распределения учебного материала второго года обучения

Месяц	Задачи	Содержание
Сентябрь	<p>Проведение диагностики физического развития детей.</p> <p>Развивать интерес к занятиям в бассейне.</p> <p>Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне. Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в облегчённых условиях. Разучить ходьбу бег в воде с движением рук и ног в различных направлениях.</p> <p>Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Ознакомление с правилами поведения в бассейне.</p> <p>Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.</p> <p>Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук, с высоким подниманием колена, в полуприседе. и т. д. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Весёлые брызги»</p>
Октябрь	<p>Учить плавно выдувать воздух, погрузив кубы в воду; делать круговые движения прямыми руками, стоя в воде.</p> <p>Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Учить продвигать воду ладонками с продвижением вперёд в приседе или стоя.</p> <p>Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Передвижения бегом: парами, «змейкой», прыжками: на двух ногах, на одной. Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный).</p> <p>Выполнять движения руками из стороны в сторону. Плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду;</p> <p>Игры и игровые упражнения: «Карусель», «Хоровод», «Фонтаны», «Черепашка», «Воздушный шарик».</p>
Ноябрь	<p>Приучать принимать горизонтальное положение в воде: погружение. Учить приоткрывать глаза. Добиться самостоятельного выполнения выдоха при погружении под воду.</p> <p>Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.</p> <p>Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный). Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку».</p>
Декабрь	<p>Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди.</p> <p>Добиться самостоятельного выполнения выдоха при</p>	<p>Передвижения в воде шагом: на носках, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.</p> <p>Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой;</p>

	<p>погружении под воду. Учить работать ногами как при плавании кролем с неподвижной опорой. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный) . Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела») . Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе за плавательную доску, свободно. Плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду;</p>
Январь	<p>Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди. Добиться самостоятельного выполнения выдоха при погружении под воду. развивать силу ног для выполнения толчка при скольжении, разучить движения ног при выполнении толчка от дна в скольжении научить положению головы и движению рук при выполнении скольжения. Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль. Скольжение толчком от дна с наклоненным туловищем и с вытянутыми руками вверх, голова находится выше рук (между рук). Плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду. Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята», «Моторчики».</p>
Февраль	<p>Добиться самостоятельного выполнения скольжения на боку. Учить работать ногами как при плавании кролем с подвижной опорой. Учить делать выдох в воду с подвижной опорой с работой ног Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др. Плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду; скольжение толчком от дна с наклоненным туловищем и с вытянутыми руками вверх, работать ногами как при плавании кролем с подвижной опорой с поднятой головой. Работать ногами как при плавании кролем с подвижной опорой с опущенной головой и с задержкой дыхания.</p>
Март	<p>Добиться самостоятельного выполнения скольжения на груди. Учить работать ногами как при плавании кролем с подвижной опорой. Учить выполнять попеременные движения ногами во время</p>	<p>Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др. Скольжение на груди с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль,</p>

	скольжения на груди Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.	с задержкой дыхания. Плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду. Игры и игровые упражнения: «Катера», «Водолазы», «Торпеда», «Стрела», «Летучая рыбка», «Моторчики».
Апрель	Учить работать ногами как при плавании кролем с подвижной опорой. Учить делать выдох в воду Учить работать ногами как при плавании кролем с подвижной опорой с задержкой дыхания Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.	Скольжение на груди с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду. Плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду. Игры и игровые упражнения: «Катера», «Водолазы», «Торпеда», «Морские львы», «Журавль», «Буксир», «Мина».
Май	Учить работать ногами как при плавании кролем с подвижной опорой. Учить делать выдох в воду с подвижной опорой с работой ног Приучать детей играть самостоятельно с игрушками. Проведение диагностики физического развития детей.	Скольжение на груди с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания. Плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду. Игры и игровые упражнения: «Катера», «Быстрые мячи», «Торпеда», «Морские львы», «Пингвины плывут», «Водолазы».

План-график распределения учебного материала третьего года обучения

Месяц	Задачи	Содержание
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне. Учить выдох в воду. Разучить ходьбу бег в воде с движением рук и ног в различных направлениях. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук, с высоким подниманием колена, в полуприседе. и т. д. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Весёлые брызги». Игры на овладение правильного дыхания: «Буря в море», «Пузыри», «Дышим вместе».

<p>Октябрь</p>	<p>Учить делать круговые движения прямыми руками, стоя в воде. Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди. Добиться самостоятельного выполнения выдоха при погружении под воду.</p> <p>Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди. научить постановке ног на борт при выполнении толчка при скольжении. Добиться самостоятельного выполнения скольжения на боку, на груди Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Передвижения бегом: парами, «змейкой», прыжками: на двух ногах, на одной. Погружения под воду делая выдох в воду (однократный).</p> <p>Упражнений на освоение с водой у опоры («звездочка на груди», «поплавков», «медуза», «стрела»). Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску и без опоры.</p> <p>Игры и игровые упражнения: «Кто дальше проскользит», «Каруселька», «Брёвна», «Черепашка», «Воздушный шарик», «Насос», «Морской колобок».</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Добиться самостоятельного выполнения выдоха при погружении под воду.</p> <p>Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д. Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, без работы ног.</p> <p>Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног;</p> <p>Погружения под воду задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный). Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку».</p> <p>«Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало»,</p>
<p>Декабрь</p>	<p>Научить положению головы и движению рук при выполнении скольжения</p> <p>Учить работать ногами как при плавании кролем с неподвижной опорой.</p> <p>Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Передвижения в воде шагом: на носках, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д. Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, с задержкой дыхания)</p> <p>Движения ног кролем: сидя в воде,</p>

		<p>руки упор сзади, в упоре лежа на животе за плавательную доску, свободно. Плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду.</p> <p>Игры и игровые упражнения «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».</p>
Январь	<p>Развивать силу ног для выполнения толчка при скольжении, разучить движения ног при плавании способом кроль</p> <p>Научить положению головы и движению рук при выполнении скольжения.</p> <p>Совершенствовать полный вдох и выдох в воду.</p> <p>Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.</p> <p>Плавный выдох в воду, погружая голову в воду.</p> <p>Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята», «Моторчики».</p>
Февраль	<p>Добиться самостоятельного выполнения скольжения на груди.</p> <p>Учить работать ногами как при плавании кролем с неподвижной опорой.</p> <p>Учить делать выдох в воду с не подвижной опорой.</p> <p>Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.</p> <p>Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др. Плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду;</p> <p>Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.</p>
Март	<p>Добиться самостоятельного выполнения скольжения на груди.</p> <p>Учить работать ногами как при плавании кролем с подвижной опорой.</p> <p>Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди</p> <p>Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>	<p>Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.</p> <p>Скольжение на груди с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с задержкой дыхания. Плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду.</p>

		Игры и игровые упражнения: «Катера», «Водолазы», «Горпед», « Стрела», «Летучая рыбка», «Моторчики».
Апрель	Учить работать ногами как при плавании кролем с подвижной опорой. Учить делать выдох в воду Учить работать ногами как при плавании кролем с подвижной опорой. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.	Скольжение на груди с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль. Плавный выдох в воду, погружая губы и лицо в воду. Игры и игровые упражнения: «Катера», «Водолазы», «Горпед», «Морские львы», «Журавль», «Буксир», «Мина».
Май	Учить работать ногами как при плавании кролем с подвижной опорой. Учить делать выдох в воду с подвижной опорой с работой ног Приучать детей играть самостоятельно с игрушками. Проведение диагностики физического развития детей.	Скольжение на груди с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль с задержкой дыхания. Плавный выдох в воду, погружая лицо в воду. Игры и игровые упражнения: «Катера», «Быстрые мячи», «Горпед», «Гонка мячей», «Брось мяч в круг», «Мяч за линию».

План-график распределения учебного материала четвёртого года обучения

Месяц	Задачи	Содержание занятий
Сентябрь	Развивать интерес к занятиям в бассейне. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне Проведение диагностики физического развития детей. Осваивать разные движения в воде; формировать правильную осанку; развивать силу мышц ног, выполнять круговые вращения руками в различных направлениях. Убучить скольжению на груди с работой ног. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.	Освоение разных движений на суше и в воде; погружение с головой и открывание глаз в воде; горизонтальное лежание в воде на груди у опоры с попеременным движением ног. Виды ходьбы в разном темпе: «Цапли», «Пингвины», «Морской конёк», «Краб». Скольжение на груди с различным положением рук. Многократные выдохи в воду, работа ног при плавании кролем у опоры. Спуск в воду с погружением, со скольжением в обруч. Упражнения: «Поплавок», «Звёздочка», «Медуза». Игры: «Жучок паучок», «Кто быстрее соберёт игрушки», «Море

		волнуется раз», «Берегись крокодила», «Щука», «Весёлые медузки».
Октябрь	Обучать плавать на груди, без выноса рук; плавать на груди с помощью ног с выдохом в воду. Совершенствовать скольжение на груди с работой ног кролем с опорой; скольжение на груди с работой ног. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.	Скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем с опорой; совершенствование умения работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении. Плавание облегчённым кролем при задержке дыхания. Работа ног как при плавании кролем на груди у опоры. Скольжение с различным положением рук. Различные виды ходьбы: в присяде, с поворотами, спиной назад, боком. Ходьба по кругу с выполнением гребковых движений: «Цапли», «Пингвины», «Морской конёк», «Краб». Многократные выдохи в воду, работа ног при плавании кролем у опоры. Упражнение: «Лягушка квакушка», «Прыжок дельфина», «Звёздочка», «Медуза». Игры: «Тонущие мячики», «Какой рак доползёт быстрее», «Щука».
Ноябрь	Совершенствовать плавание облегчённым кролем на груди; согласовывать работу ног и рук при плавании облегчённым кролем на спине с выносом рук; совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы ног; способствовать развитию подвижности суставов	Плавание на груди с помощью ног с выдохом в воду. Многократные выдохи в воду, Виды ходьбы: «Гигантские шаги», спиной вперёд, с имитацией работой рук. Скольжение в горизонтальном положении на груди; работа ног как при плавании кролем на груди у опоры и без опоры. Плавание кролем на груди при помощи ног с плавательной доской. Согласование работы рук и ног как при плавании кролем на груди. Упражнение: «Лягушка квакушка», «Прыжок дельфина», «Звёздочка», «Медуза», «Пингвины». Игры: «Белые медведи», «Фонтан», «Дельфин», «Чья черепаха быстрее плывёт».
Декабрь	Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди с выдохом в воду; совершенствовать технику скольжения на груди как при плавании кролем с работой ног; развивать гибкость; формировать	Плавание кролем на груди при помощи ног. Плавание облегчённым кролем на груди. Скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем. Плавание кролем на груди при помощи ног с плавательной доской. Согласование

	правильную осанку; развивать смелость и решительность.	работы рук и ног как при плавании кролем на груди. Многократные выдохи в воду, Виды ходьбы: «Гигантские шаги», спиной вперёд, с имитацией работой рук. Игры: «Берегись крокодила», «Фонтан».
Январь	Согласовывать работу рук, ног, дыхания при плавании облегчённым кролем на груди; способствовать формированию мышечного корсета. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.	Плавание кролем на груди с выдохом в воду. плавание кролем на груди при помощи работы рук в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди при помощи ног с плавательной доской. Многократные выдохи в воду. Работа ног как при плавании кролем на груди с выдохом в воду. Различные виды ходьбы: в присяде, с поворотами, спиной назад, боком. Игры: «Жучок паучок», «Море волнуется раз», «Кто быстрее соберёт игрушки», «Лодочки».
Февраль	Совершенствовать работу рук при плавании кролем на груди. Совершенствовать технику плавания на груди при помощи работы ног; способствовать развитию подвижных плечевых суставов; развивать смелость и решительность.	Скольжение на груди работая ногами как при плавании кролем. Плавание кролем на груди при помощи ног с плавательной доской. Плавание кролем на груди. Различные виды ходьбы: в присяде, с поворотами, спиной назад, боком. упражнение: «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок». Игры: «Весёлые медузки», «Белые медведи», «Жучки паучки».
Март	Согласовывать работу рук и ног при плавании у подвижной опоры; совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы рук; совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди; развивать координацию движений.	Различные виды ходьбы: в присяде, с поворотами, спиной назад, боком. Ходьба по кругу с выполнением гребковых движений: «Цапли», «Пингвины», «Морской конёк», «Краб». Работа ног как при плавании кролем на груди с выдохом в воду, держась одной рукой за неподвижную опору. То же с подвижной опорой. Скольжение на груди. Плавание кролем на груди при помощи ног с плавательной доской. упражнение: «Звёздочка», «Тюлень», «Морская звезда» Игры: «Жучок паучок», «Море волнуется раз», «Кто быстрее соберёт игрушки», «Лодочки».

Апрель	<p>Совершенствовать умение работы ног при плавании кролем на груди в скольжении; совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди; совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы ног без поддерживающих средств; развивать силовые возможности.</p>	<p>Различные виды ходьбы с вращением рук вперёд и назад; с ускорением; спиной вперёд с вращением рук. Плавание кролем на груди при помощи ног с плавательной доской. Скольжение на груди. Плавание кролем на груди при помощи ног и рук. Плавание кролем на груди с выдохом в воду с выносом рук. Скольжение с работой рук и ног как при плавании кролем на груди. Упражнение: «лягушка квакушка», «Прыжок дельфина», «Морской конёк» игры: «Фантан», «Щука», «Кто быстрее соберёт игрушки», «Лодочки».</p>
Май	<p>Совершенствовать технику плавания кролем на груди без выноса рук; согласовывать работу ног и дыхания при плавании кролем на груди; совершенствовать технику плавания кролем при помощи ног; развивать координационные возможности. Проведение диагностики физического развития детей.</p>	<p>Различные виды ходьбы с вращением рук вперёд и назад; с ускорением; спиной вперёд с вращением рук. Плавание кролем на груди с выдохом в воду с выносом рук. Скольжение с работой рук и ног как при плавании кролем на груди. Многократные выдохи в воду. Плавание кролем на груди в полной координацией. Упражнение: «Звёздочка», «Тюлень», «Морские фигуры». Игры: «Жучок паучок», «Море волнуется раз», «Кто быстрее соберёт игрушки», «Лодочки», «Белые медведи».</p>