

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 «Подснежник»
Забайкальский край, г. Краснокаменск

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол: № 1
от «30» августа 2021г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 1
«Подснежник» _____ /Балицкая М.В./
«31» августа 2021г. Приказ № 127



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Основной образовательной программы дошкольного образования
по реализации образовательной области «Физическое развитие» (плавание)
МАДОУ детский сад №1 «Подснежник»
для работы с детьми 3-7 лет

Разработала: Козлова Ольга Анатольевна
Инструктор по физической культуре
с обучением плаванию

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста
- 1.3. Цели и задачи реализации рабочей программы
- 1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы
- 1.5. Диагностика плавательных умений и навыков
- 1.6. Планируемые результаты освоения программы

2 Содержательный раздел

- 2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста
- 2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам
- 2.3. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование по возрастным группам)
- 2.4. Взаимодействие с семьей

3 Организационный раздел

- 3.1. Организация совместно-партнерской деятельности
- 3.2. Условия реализации программы
- 3.3. Обеспечение безопасности совместно-партнерской деятельности по плаванию

Список используемой литературы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее – Программа) разработана инструктором по физической культуре с обучением плаванию и обеспечивает физическое развитие (раздел «Плавание») детей в возрасте от 4 до 7 лет. Программа является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ д/с №1 «Подснежник» и определяет содержание и организацию образовательной деятельности в части формируемой участниками образовательных отношений.

Основанием для определения содержания Программы являются правовые акты Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», Постановление от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». При разработке Программы использовался проект методических рекомендаций Минобрнауки РФ, разработанный ФГАУ «ФИРО»: «Методические рекомендации для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста по организации развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС дошкольного образования».

Программа разработана на основе программы Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» (книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.) и включена в часть формируемую участниками образовательных отношений основной образовательной программы МАДОУ детский сад №1 «Подснежник». Программа регламентирует совместно-партнерскую деятельность инструктора по физической культуре с обучением плаванию и ребенка в режимных моментах. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по направлению физического развития ребенка. Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на принципе перспективного планирования построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закалывания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закалывание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

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

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (раздел «Плавание») для детей следующих возрастных групп:

- младшей
- средней
- старшей
- подготовительной.

1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений.

Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы.

Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 4 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

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

Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целе-

устремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

1.3. Цель и задачи реализации рабочей программы.

Цель программы

Ведущая цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- *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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- *принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе 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.

Методы обучения.

- *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, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

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

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

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

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

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки ногами вперед.

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;

- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;

- разучивание движений рук;

- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);

- 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.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, ребенок выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого воспитанник выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I 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).	Младший дошкольный возраст.
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший и младший школьный возраст.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Нырание (Вдох выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.

Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
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	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет 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 изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, «Гуди, как паровоз», «Задувай горящую свечу» (при изучении выдоха в воду); «Нырни как утка», «Вытянись в струнку», «Смотри, как убегает дно» (при обучении всплыванию и скольжениям); «Работай руками, как мельница», «Работай ногами, как лягушка».

1.5. Диагностика плавательных умений и навыков.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября (в младшей 3,4 неделя) и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

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. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);

- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая и подготовительная группы.

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

К концу года дети должны уметь:

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

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

К концу года дети должны уметь:

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста.

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

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

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

Средний дошкольный возраст: от 4 до 5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 34 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

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

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

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

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

Старший дошкольный возраст: от 5 до 6 лет

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушает-

ся осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст: от 6 до 7 лет

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.

Основные цели обучения дошкольников плаванию:

1. Содействие оздоровлению и закаливанию.
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Средняя группа.

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.
3. Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.
4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая и подготовительная группы.

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

2.3. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование).

Средняя группа

М-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Задачи: 1. Рассказать детям о пользе плавания. 2. Ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.	Задачи: 1. Рассказать детям о свойствах воды. 2. Ознакомить с правилами поведения в воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании.	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Лежание на груди; 2. Лежание на спине	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 2. Выдох в воду
	ОРУ на суше комплекс №1	ОРУ на суше комплекс №2		
		В воде комплекс упражнений №2		
Октябрь	Задачи: 1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	Задачи: 1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду. 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	Задачи: 1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду. 3. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.	Задачи: 1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.
	ОРУ на суше комплекс №3	ОРУ на суше комплекс №4	ОРУ на суше комплекс №5	ОРУ на суше комплекс №6
	В воде комплекс упражнений №3	В воде комплекс упражнений №4	В воде комплекс упражнений №5	В воде комплекс упражнений №6
	Подвижная игра: «Солнышко и дождик»	Подвижная игра: свободные игры с игрушками	Подвижная игра: «Хоровод», игры с игрушками	Подвижная игра: «Лодочки плывут», игры с игрушками
Ноябрь	Задачи: 1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено). 3. Упражнять в выполнении движений парами. 4. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.	Задачи: 1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде). 2. Упражнять в различных движениях в воде; ходьбе, беге, прыжках. 3. Приучать передвигаться организованно.	Задачи: 1. Осваивать вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде. 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.	Задачи: 1. Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду — подуть на воду. 2. Приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. 3. Воспитывать уверенность передвижения в воде.
	ОРУ на суше комплекс №7	ОРУ на суше комплекс №8	ОРУ на суше комплекс №9	ОРУ на суше комплекс №10

	В воде комплекс упражнений №7	В воде комплекс упражнений №8	В воде комплекс упражнений №9	В воде комплекс упражнений №10
	Подвижная игра: «Поймай рыбку»	Подвижная игра: «Бегом за мячом»	Подвижная игра: «Карусели»	Подвижная игра: «Кораблики»
Декабрь	Задачи: 1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками. 2. Упражнять в выполнении энергичных движений в воде руками.	Задачи: 1. Упражнять в погружении лица в воду, не вытирать его руками. 2. Совершенствовать выполнение энергичных движений в воде руками.	Задачи: 1. Упражнять в погружении в воду с головой. 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох. 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	Задачи: 1. Продолжать упражнять в погружении в воду с головой. 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох.
	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №12	ОРУ на суше комплекс №12
	В воде комплекс упражнений №11	В воде комплекс упражнений №12	В воде комплекс упражнений №13	В воде комплекс упражнений №14
	Подвижная игра: «Найди свой домик»	Подвижная игра: «Найди свой домик»	Подвижная игра: «Переправа»	Подвижная игра: «Переправа»
Январь			Задачи: 1. Продолжать закреплять умение делать выдох в воду. 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде. 3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.	Задачи: 1. Упражнять в умении делать выдох в воду. 2. упражнять в выполнении энергичных движений руками в воде. 3. Продолжать воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.
			ОРУ на суше комплекс №13	ОРУ на суше комплекс №13
			В воде комплекс упражнений №15	В воде комплекс упражнений №16
			Подвижная игра: «Карусели»	Подвижная игра: «Карусели»
Февраль	Задачи: 1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Ознакомить с упражнением — вращательные движения рук (на суше) 3. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.	Задачи: 1. Продолжать закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Упражнять во вращательных движениях рук (на суше) 3. Продолжать приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.	Задачи: 1. Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки. 2. Закреплять навык погружения в воду с головой. 3. Упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.	Задачи: 1. Упражнять в выполнении движений в воде парами, держась за руки. 2. Продолжать упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.
	ОРУ на суше комплекс №14	ОРУ на суше комплекс №14	ОРУ на суше комплекс №15	ОРУ на суше комплекс №15

	В воде комплекс упражнений №17	В воде комплекс упражнений №18	В воде комплекс упражнений №19	В воде комплекс упражнений №20
	Подвижная игра: «Спрячемся под воду»	Подвижная игра: «Спрячемся под воду»	Подвижная игра: «Найди себе пару»	Подвижная игра: «Найди себе пару»
Март	Задачи: 1. Научить всплывать и лежать на воде. 2. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию 3. Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду. 4. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	Задачи: 1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде. 2. Упражнять в всплывании 3. Продолжать добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	Задачи: 1. Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде. 2. Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. 3. Приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.	Задачи: 1. Совершенствовать выполнение погружения с выдохом в воду. 3. Продолжать приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.
	ОРУ на суше комплекс №16	ОРУ на суше комплекс №16	ОРУ на суше комплекс №17	ОРУ на суше комплекс №17
	В воде комплекс упражнений №21	В воде комплекс упражнений №22	В воде комплекс упражнений №23	В воде комплекс упражнений №24
	Подвижная игра: «Поймай рыбку»	Подвижная игра: «Поймай рыбку»	Подвижная игра: «Переправа»	Подвижная игра: «Переправа»
	Задачи: 1. Ознакомить с упражнением — открывание глаз в воде. 2. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения инструктора.	Задачи: 1. Упражнять в открывании глаз в воде. 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде. 3. Продолжать воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения инструктора.	Задачи: 1. Ознакомить со скольжением на груди. 2. Формировать умение открывать глаза в воде. 3. Активно выполнять задания инструктора.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении на груди. 2. Продолжать формировать умение открывать глаза в воде.
ОРУ на суше комплекс №18	ОРУ на суше комплекс №18	ОРУ на суше комплекс №19	ОРУ на суше комплекс №19	
Апрель	В воде комплекс упражнений №25	В воде комплекс упражнений №26	В воде комплекс упражнений №27	В воде комплекс упражнений №28
	Подвижная игра: «Пузыри», «Ледокол»	Подвижная игра: «Медуза», «Ледокол»	Подвижная игра: «Найди себе пару»	Подвижная игра: «Найди себе пару»
	Задачи: 1. Упражнять детей в скольжении на груди. 2. Учить всплывать, лежать и скользить на спине. 3. Добиваться самостоятельности и активности детей.	Задачи: 1. Продолжать упражнять детей в скольжении на груди. 2. Упражнять в всплывании, лежании и скольжении на спине. 3. Продолжать добиваться самостоятельности и активности детей.	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Лежание на груди; 2. Лежание на спине	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 2. Выдох в воду
	ОРУ на суше комплекс №20	ОРУ на суше комплекс №20		
Май	В воде комплекс упражнений №29	В воде комплекс упражнений №30		

	Подвижные игры: «Достань игрушку»	Подвижные игры: «Найди себе пару»		
--	--------------------------------------	--------------------------------------	--	--

Старшая группа

М-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Задачи: 1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. 2. Ознакомить с разными способами плавания - кроль на груди и на спине (показать иллюстрации). 3. Приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.	Задачи: 1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Лежание на груди; 2. Лежание на спине	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Погружение в воду с задержкой дыхания «Поплавок»; 2. Выдох в воду
	ОРУ на суше комплекс №1	ОРУ на суше комплекс №2		
	В воде комплекс упражнений №1	В воде комплекс упражнений №2		
	Подвижная игра: «Невод»	Подвижная игра: «Мы веселые ребята»		
Октябрь	Задачи: 1. Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой. 2. Упражнять в передвижениях парами, держась за руки. 3. Воспитывать смелость.	Задачи: 1. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду. 3. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. 4. Активизировать внимание детей.	Задачи: 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	Задачи: 1. Продолжить формировать умение делать глубокий вдох о продолжительный полный выдох. 2. Подготавливать к выполнению скольжения на груди. 3. Разучивать движения ногами.
	ОРУ на суше комплекс №3	ОРУ на суше комплекс №4	ОРУ на суше комплекс №5	ОРУ на суше комплекс №6
	В воде комплекс упражнений №3	В воде комплекс упражнений №4	В воде комплекс упражнений №5	В воде комплекс упражнений №6
	Подвижная игра: «Сердитая рыбка»	Подвижная игра: «Найди себе пару»	Подвижная игра: «Карусели», «Бегом за мячом»	Подвижная игра: «Медвежонок Умка и рыбки»

Ноябрь	Задачи: 1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем. 2. Воспитывать инициативу и находчивость.	Задачи: 1. Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. 2. Ознакомить с движениями ног в скольжении. 3. Отрабатывать согласованность действий.	Задачи: 1. Учить выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. 2. Приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.	Задачи: 1. Продолжать учить детей скольжению на груди. 2. Ознакомить со скольжением на спине. 3. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. 4. Воспитывать организованность.
	ОРУ на суше комплекс №7	ОРУ на суше комплекс №8	ОРУ на суше комплекс №9	ОРУ на суше комплекс №10
	В воде комплекс упражнений №7	В воде комплекс упражнений №8	В воде комплекс упражнений №9	В воде комплекс упражнений №10
	Подвижная игра: «Жучок-паучок»	Подвижная игра: «Карасик и щука»	Подвижная игра: «Мы веселые ребята»	Подвижная игра: «Хоровод»
Декабрь	Задачи: 1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.	Задачи: 1. Совершенствовать умение свободно лежать на воде, всплывать. 2. Упражнять в выдохе в воду во время скольжения на груди. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.	Задачи: 1. Учить всплывать и лежать на спине. 2. Подготавливать к разучиванию движений руками. 3. Приучать ориентироваться во время движения в воде.	Задачи: 1. Упражнять в всплывании и лежании на спине. 2. Подготавливать к разучиванию движений руками. 3. Упражнять в ориентировке во время движения в воде.
	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №12	ОРУ на суше комплекс №12
	В воде комплекс упражнений №11	В воде комплекс упражнений №12	В воде комплекс упражнений №13	В воде комплекс упражнений №14
	Подвижная игра: «Поезд в туннель»	Подвижная игра: «Поезд в туннель»	Подвижная игра: «Оса»	Подвижная игра: «Оса»
Январь			Задачи: 1. Ознакомить со скольжением на груди с выдохом в воду. 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. 3. Формировать навыки лежания на спине. 4. Воспитывать смелость.	Задачи: 1. Продолжать знакомить со скольжением на груди с выдохом в воду. 2. Совершенствовать движения прямыми ногами, как при способе кроль. 3. Упражнять в лежании на спине.
			ОРУ на суше комплекс №13	ОРУ на суше комплекс №13
			В воде комплекс упражнений №15	В воде комплекс упражнений №16

			Подвижная игра: «Поезд в туннель»	Подвижная игра: «Поезд в туннель»
Февраль	Задачи: 1. Разучивать скольжение на спине. 2. Ознакомить с движением ног лежа на спине, держась за бортик. 3. Приучать действовать по сигналу.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении на спине. 2. Совершенствовать движения ног лежа на спине, держась за бортик. 3. Приучать действовать по сигналу.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Формировать умение скользить на спине. 4. Воспитывать самостоятельность, смелость.	Задачи: 1. Совершенствовать скольжение (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Упражнять в сочетании вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Воспитывать самостоятельность, смелость.
	ОРУ на суше комплекс №14	ОРУ на суше комплекс №14	ОРУ на суше комплекс №15	ОРУ на суше комплекс №15
	В воде комплекс упражнений №17	В воде комплекс упражнений №18	В воде комплекс упражнений №19	В воде комплекс упражнений №20
	Подвижная игра: «Мы веселые ребята»	Подвижная игра: «Водолазы»	Подвижная игра: «Смелые ребята»	Подвижная игра: «Смелые ребята»
Март	Задачи: 1. Закрепить навык открывания глаз в воде. 2. Показать скольжение с доской или игрушкой в руках. 3. Приучать во время скольжения совершать выдох в воду. 4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении с доской или игрушкой в руках. 3. Приучать во время скольжения совершать выдох в воду. 4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	Задачи: 1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. 2. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками. 3. Приучать помогать товарищам.	Задачи: 1. Совершенствовать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. 2. Упражнять в передвижении по дну с выполнением гребков руками. 3. Приучать помогать товарищам.
	ОРУ на суше комплекс №16	ОРУ на суше комплекс №16	ОРУ на суше комплекс №17	ОРУ на суше комплекс №17
	В воде комплекс упражнений №21	В воде комплекс упражнений №22	В воде комплекс упражнений №23	В воде комплекс упражнений №24
	Подвижная игра: «Водолаз»	Подвижная игра: «Щука»	Подвижная игра: «Катание на кругах»	Подвижная игра: «Смелые ребята»
Апрель	Задачи: 1. Разучивать согласованное движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 2. Учить скольжению на груди с движениями ног 3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	Задачи: 1. Совершенствовать согласованное движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 2. Упражнять в скольжении на груди с движениями ног 3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	Задачи: 1. Учить плавать на груди, с предметом в руках при помощи движений ног. 2. Упражнять в скольжении на спине. 3. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	Задачи: 1. Упражнять в плавании на груди, с предметом в руках при помощи движений ног. 2. Совершенствовать скольжение на спине. 3. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.

	ОРУ на суше комплекс №18	ОРУ на суше комплекс №18	ОРУ на суше комплекс №19	ОРУ на суше комплекс №19
	В воде комплекс упражнений №25	В воде комплекс упражнений №26	В воде комплекс упражнений №27	В воде комплекс упражнений №28
	Подвижная игра: «Фонтан»	Подвижная игра: «Море волнуется»	Подвижная игра: «Смелые ребята»	Подвижная игра: «Поезд в туннель»
Май	Задачи: 1. Ознакомить с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. 2. Учить скольжению с гребковыми движениями рук.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. 2. Упражнять в скольжении с гребковыми движениями рук.	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Лежание на груди; 2. Лежание на спине	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Погружение в воду с задержкой дыхания «Поплавок»; 2. Выдох в воду
	ОРУ на суше комплекс №20	ОРУ на суше комплекс №20		
	В воде комплекс упражнений №29	В воде комплекс упражнений №30		
	Подвижные игры: «Зеркальце»	Подвижные игры: «Водолазы»		

Старшая группа компенсирующей направленности

М-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Задачи: 1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. 2. Ознакомить с разными способами плавания - кроль на груди и на спине (показать иллюстрации). 3. Приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.	Задачи: 1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	Диагностические обследования на начало учебного года.	Диагностические обследования на начало учебного года.
	ОРУ на суше комплекс №1	ОРУ на суше комплекс №2		
	В воде комплекс упражнений №1	В воде комплекс упражнений №2		
	Подвижная игра: «Невод»	Подвижная игра: «Мы веселые ребята»		
	<i>Упражнение для развития координации движений «Геометрические фигуры»</i>	<i>Упражнение для развития координации движений «Геометрические фигуры»</i>		
	<i>Дыхательная гимнастика «Веселая пчелка» «3»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Веселая пчелка» «3»</i>		

Октябрь	Задачи: 1. Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой. 2. Упражнять в передвижениях парами, держась за руки. 3. Воспитывать смелость.	Задачи: 1. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду. 3. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. 4. Активизировать внимание детей.	Задачи: 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	Задачи: 1. Продолжить формировать умение делать глубокий вдох о продолжительный полный выдох. 2. Подготавливать к выполнению скольжения на груди. 3. Разучивать движения ногами.
	ОРУ на суше комплекс №3	ОРУ на суше комплекс №4	ОРУ на суше комплекс №5	ОРУ на суше комплекс №6
	В воде комплекс упражнений №3	В воде комплекс упражнений №4	В воде комплекс упражнений №5	В воде комплекс упражнений №6
	Подвижная игра: «Сердитая рыбка»	Подвижная игра: «Найди себе пару»	Подвижная игра: «Карусели», «Бегом за мячом»	Подвижная игра: «Медвежонок Умка и рыбки»
	<i>Упражнение для самомассажа головы «Мытье головы»</i>	<i>Упражнение для самомассажа головы «Мытье головы»</i>	<i>Упражнение для самомассажа головы «Обезьянка расчесывается»</i>	<i>Упражнение для самомассажа головы «Обезьянка расчесывается»</i>
	<i>Дыхательная гимнастика «Семафор» «С»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Семафор» «С»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</i>
Ноябрь	Задачи: 1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем. 2. Воспитывать инициативу и находчивость.	Задачи: 1. Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. 2. Ознакомить с движениями ног в скольжении. 3. Отрабатывать согласованность действий.	Задачи: 1. Учить выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. 2. Приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.	Задачи: 1. Продолжать учить детей скольжению на груди. 2. Ознакомить со скольжением на спине. 3. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. 4. Воспитывать организованность.
	ОРУ на суше комплекс №7	ОРУ на суше комплекс №8	ОРУ на суше комплекс №9	ОРУ на суше комплекс №10
	В воде комплекс упражнений №7	В воде комплекс упражнений №8	В воде комплекс упражнений №9	В воде комплекс упражнений №10
	Подвижная игра: «Жучок-паучок»	Подвижная игра: «Карасик и щука»	Подвижная игра: «Мы веселые ребята»	Подвижная игра: «Хоровод»
	<i>Упражнение для развития координации движений «Замирание»</i>	<i>Упражнение для развития координации движений «Замирание»</i>	<i>Упражнение для развития координации движений «Колобок»</i>	<i>Упражнение для развития координации движений «Колобок»</i>
	<i>Дыхательная гимнастика «Читающий жук» «Ж»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Читающий жук» «Ж»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Гуси» «У»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Гуси» «У»</i>

Декабрь	Задачи: 1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.	Задачи: 1. Совершенствовать умение свободно лежать на воде, всплывать. 2. Упражнять в выдохе в воду во время скольжения на груди. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.	Задачи: 1. Учить всплывать и лежать на спине. 2. Подготавливать к разучиванию движений руками. 3. Приучать ориентироваться во время движения в воде.	Задачи: 1. Упражнять в всплывании и лежании на спине. 2. Подготавливать к разучиванию движений руками. 3. Упражнять в ориентировке во время движения в воде.
	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №12	ОРУ на суше комплекс №12
	В воде комплекс упражнений №11	В воде комплекс упражнений №12	В воде комплекс упражнений №13	В воде комплекс упражнений №14
	Подвижная игра: «Поезд в туннель»	Подвижная игра: «Поезд в туннель»	Подвижная игра: «Оса»	Подвижная игра: «Оса»
	<i>Упражнение для самомассажа лица «Рыбки»</i>	<i>Упражнение для самомассажа лица «Рыбки»</i>	<i>Упражнение для самомассажа лица «Расслабленное лицо»</i>	<i>Упражнение для самомассажа лица «Расслабленное лицо»</i>
	<i>Дыхательная гимнастика «Часики»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Часики»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Удивимся»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Удивимся»</i>
Январь			Задачи: 1. Ознакомить со скольжением на груди с выдохом в воду. 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. 3. Формировать навыки лежания на спине. 4. Воспитывать смелость.	Задачи: 1. Продолжать знакомить со скольжением на груди с выдохом в воду. 2. Совершенствовать движения прямыми ногами, как при способе кроль. 3. Упражнять в лежании на спине.
			ОРУ на суше комплекс №13	ОРУ на суше комплекс №13
			В воде комплекс упражнений №15	В воде комплекс упражнений №16
			Подвижная игра: «Поезд в туннель»	Подвижная игра: «Поезд в туннель»
			<i>Упражнение для развития координации движений «Снеговик»</i>	<i>Упражнение для развития координации движений «Снеговик»</i>
			<i>Дыхательная гимнастика «Змейки» «Ш»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Змейки» «Ш»</i>
Февраль	Задачи: 1. Разучивать скольжение на спине. 2. Ознакомить с движением ног лежа на спине, держась за бортик. 3. Приучать действовать по сигналу.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении на спине. 2. Совершенствовать движения ног лежа на спине, держась за бортик. 3. Приучать действовать по сигналу.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Формировать умение скользить на спине. 4. Воспитывать самостоятельность, смелость.	Задачи: 1. Совершенствовать скольжение (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Упражнять в сочетании вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Воспитывать самостоятельность, смелость.

	ОРУ на суше комплекс №14	ОРУ на суше комплекс №14	ОРУ на суше комплекс №15	ОРУ на суше комплекс №15
	В воде комплекс упражнений №17	В воде комплекс упражнений №18	В воде комплекс упражнений №19	В воде комплекс упражнений №20
	Подвижная игра: «Мы веселые ребята»	Подвижная игра: «Водолазы»	Подвижная игра: «Смелые ребята»	Подвижная игра: «Смелые ребята»
	<i>Упражнение для самомассажа рук «Теплые ручки»</i>	<i>Упражнение для самомассажа рук «Теплые ручки»</i>	<i>Упражнение для самомассажа плеч и рук «Сова»</i>	<i>Упражнение для самомассажа плеч и рук «Сова»</i>
	<i>Дыхательная гимнастика «Пчелки» «Ж»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Пчелки» «Ж»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Комарики» «З»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Комарики» «З»</i>
Март	Задачи: 1. Закрепить навык открывания глаз в воде. 2. Показать скольжение с доской или игрушкой в руках. 3. Приучать во время скольжения совершать выдох в воду. 4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении с доской или игрушкой в руках. 3. Приучать во время скольжения совершать выдох в воду. 4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	Задачи: 1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. 2. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками. 3. Приучать помогать товарищам.	Задачи: 1. Совершенствовать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. 2. Упражнять в передвижении по дну с выполнением гребков руками. 3. Приучать помогать товарищам.
	ОРУ на суше комплекс №16	ОРУ на суше комплекс №16	ОРУ на суше комплекс №17	ОРУ на суше комплекс №17
	В воде комплекс упражнений №21	В воде комплекс упражнений №22	В воде комплекс упражнений №23	В воде комплекс упражнений №24
	Подвижная игра: «Водолаз»	Подвижная игра: «Щука»	Подвижная игра: «Катание на кругах»	Подвижная игра: «Смелые ребята»
	<i>Упражнение для развития координации движений «Цапля»</i>	<i>Упражнение для развития координации движений «Цапля»</i>	<i>Упражнение для развития координации движений «Лодочка»</i>	<i>Упражнение для развития координации движений «Лодочка»</i>
	<i>Дыхательная гимнастика «Паровоз» «Ч»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Паровоз» «Ч»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Поворот»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Поворот»</i>
Апрель	Задачи: 1. Разучивать согласованное движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 2. Учить скольжению на груди с движениями ног 3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	Задачи: 1. Совершенствовать согласованное движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 2. Упражнять в скольжении на груди с движениями ног 3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	Задачи: 1. Учить плавать на груди, с предметом в руках при помощи движений ног. 2. Упражнять в скольжении на спине. 3. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	Задачи: 1. Упражнять в плавании на груди, с предметом в руках при помощи движений ног. 2. Совершенствовать скольжение на спине. 3. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.
	ОРУ на суше комплекс №18	ОРУ на суше комплекс №18	ОРУ на суше комплекс №19	ОРУ на суше комплекс №19
	В воде комплекс упражнений №25	В воде комплекс упражнений №26	В воде комплекс упражнений №27	В воде комплекс упражнений №28
	Подвижная игра: «Фонтан»	Подвижная игра: «Море волнуется»	Подвижная игра: «Смелые ребята»	Подвижная игра: «Поезд в туннель»
	<i>Упражнение для самомассажа ног «Теплые ножки»</i>	<i>Упражнение для самомассажа ног «Теплые ножки»</i>	<i>Упражнение для самомассажа рук «Домик»</i>	<i>Упражнение для самомассажа рук «Домик»</i>
	<i>Дыхательная гимнастика «Насос» «С»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Насос» «С»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Ветер»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Ветер»</i>

Май	Задачи: 1. Ознакомить с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. 2. Учить скольжению с гребковыми движениями рук.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. 2. Упражнять в скольжении с гребковыми движениями рук.	Диагностические обследования на конец учебного года.	Диагностические обследования на конец учебного года.		
	ОРУ на суше комплекс №20	ОРУ на суше комплекс №20				
	В воде комплекс упражнений №29	В воде комплекс упражнений №30				
	Подвижные игры: «Зеркальце»	Подвижные игры: «Водолазы»				
	<i>Упражнение для развития координации движений «Канатоходец»</i>	<i>Упражнение для развития координации движений «Канатоходец»</i>			<i>Упражнение для развития координации движений «Песенка стрекозы»</i>	<i>Упражнение для развития координации движений «Песенка стрекозы»</i>
	<i>Дыхательная гимнастика «Ворона» «Р»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Ворона» «Р»</i>			<i>Дыхательная гимнастика «Самолеты» «Р»</i>	<i>Дыхательная гимнастика «Самолеты» «Р»</i>

Подготовительная к школе группа

М-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Задачи: 1. Повторить технику безопасности в бассейне. 2. Рассказать детям о значении плавания. 3. Ознакомить с видами плавания.	Задачи: 1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 2. Приступить к освоению с водой. 3. Ознакомить с некоторыми свойствами воды.	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Лежание на груди; 2. Лежание на спине	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Погружение в воду с задержкой дыхания «Поплавок»; 2. Выдох в воду
	ОРУ на суше комплекс №1	ОРУ на суше комплекс №1		
	В воде комплекс упражнений №1	В воде комплекс упражнений №2		
	Подвижная игра: «Цапли», «Карусели»	Подвижная игра: «Дровосек в воде», «Карусели»		
Октябрь	Задачи: 1. Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 2. Ознакомить с движениями ног.	Задачи: 1. Продолжать приучать детей передвигаться в воде самостоятельно в разных направлениях. 2. Упражнять в прыжках в воде.	Задачи: 1. Приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Подготовить к погружению в воду с головой.	Задачи: 1. Продолжать приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Упражнять в погружении в воду с головой.
	ОРУ на суше комплекс №2	ОРУ на суше комплекс №2	ОРУ на суше комплекс №3	ОРУ на суше комплекс №3
	В воде комплекс упражнений №3	В воде комплекс упражнений №4	В воде комплекс упражнений №5	В воде комплекс упражнений №6

	Подвижная игра: «Карусели», «Футбол в воде»	Подвижная игра: «Мы веселые ребята», «Футбол в воде»	Подвижная игра: «Волны на море»	Подвижная игра: «Фонтан»
Ноябрь	Задачи: 1. Обучать погружению с головой в воду. 2. Знакомить с выдохом.	Задачи: 1. Упражнять в погружении в воду с головой. 2. Упражнять в выдохе в воду.	Задачи: 1. Обучать детей открывать глаза в воде. 2. Разучивать выдох в воду.	Задачи: 1. Упражнять в открывании глаз в воде. 2. Упражнять в выдохах в воду.
	ОРУ на суше комплекс №4	ОРУ на суше комплекс №4	ОРУ на суше комплекс №5	ОРУ на суше комплекс №5
	В воде комплекс упражнений №7	В воде комплекс упражнений №8	В воде комплекс упражнений №9	В воде комплекс упражнений №10
	Подвижная игра: «Бегом за мечом», «Коробочка»	Подвижная игра: «Карасик и щука», «Коробочка»	Подвижная игра: «Переправа», «Байдарки»	Подвижная игра: «Хоровод», «Байдарки»
Декабрь	Задачи: 1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Упражняться в движении ног, как при плавании кролем.	Задачи: 1. Совершенствовать вдох и выдох с поворотом головы. 2. Совершенствовать движения ног, как при плавании кролем.	Задачи: 1. Осваивать всплытие и лежание на воде. 2. Упражнять в выдохе в воду.	Задачи: 1. Упражнять в всплывании и лежании на воде. 2. Совершенствовать выдохи в воду.
	ОРУ на суше комплекс №6	ОРУ на суше комплекс №6	ОРУ на суше комплекс №7	ОРУ на суше комплекс №7
	В воде комплекс упражнений №11	В воде комплекс упражнений №12	В воде комплекс упражнений №13	В воде комплекс упражнений №14
	Подвижная игра: «Покажи пятки», «Невод»	Подвижная игра: «Пролезь в круг», «Невод»	Подвижная игра: «Поезд в туннель» «Коробочка»	Подвижная игра: «Караси и щука» «Коробочка»
Январь			Задачи: 1. Закреплять навык лежания и всплывания на воде. 2. Ознакомить с движением ног, как при кроле. 3. Осваивать выдохи в воду сериями.	Задачи: 1. Совершенствовать навык лежания и всплывания на воде. 2. Упражнять в работе ног, как при кроле. 3. Упражнять в выдохах в воду сериями.
			ОРУ на суше комплекс №8	ОРУ на суше комплекс №8
			В воде комплекс упражнений №15	В воде комплекс упражнений №16
			Подвижная игра: «Тюлени»	Подвижная игра: «На буксире»
Февраль	Задачи: 1. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине. 2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	Задачи: 1. Упражнять в всплывании и лежании на воде на спине. 2. Упражнять в принятии положения «стрелы» из положения «поплавок».	Задачи: 1. Разучивать скольжение на груди и спине в положении «стрела». 2. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении на груди и спине в положении «стрела». 2. Совершенствовать выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.

	ОРУ на суше комплекс №9	ОРУ на суше комплекс №9	ОРУ на суше комплекс №10	ОРУ на суше комплекс №10
	В воде комплекс упражнений №17	В воде комплекс упражнений №18	В воде комплекс упражнений №19	В воде комплекс упражнений №20
	Подвижная игра: «Невод»	Подвижная игра: «Кто как плавает»	Подвижная игра: «Охотники и утки»	Подвижная игра: «Охотники и утки»
Март	Задачи: 1. Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	Задачи: 1. Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	Задачи: 1. Учить движениям рук, как при плавании кролем; 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	Задачи: 1. Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем; 2. Упражнять в сочетании скольжение с выдохом в воду.
	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №12	ОРУ на суше комплекс №12
	В воде комплекс упражнений №21	В воде комплекс упражнений №22	В воде комплекс упражнений №23	В воде комплекс упражнений №24
	Подвижная игра: «Караси и карпы», «Удочка»	Подвижная игра: «Пятнашки с поплавком», «Удочка»	Подвижная игра: «Качели», «Катание на кругах»	Подвижная игра: «Торпеда», «Катание на кругах»
Апрель	Задачи: 1. Продолжить упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать плавать на груди и на спине.	Задачи: 1. Упражнять в согласовании выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине.	Задачи: 1. Обучение упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений- согласование движений рук с дыханием. 2. Упражнять в согласовании рук с дыханием при плавании кролем на груди.	Задачи: 1. Упражнять в согласовании рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Совершенствовать умение согласовывать движения руками с дыханием при плавании способом кроль на груди.
	ОРУ на суше комплекс №13	ОРУ на суше комплекс №13	ОРУ на суше комплекс №14	ОРУ на суше комплекс №14
	В воде комплекс упражнений №25	В воде комплекс упражнений №26	В воде комплекс упражнений №27	В воде комплекс упражнений №28
	Подвижная игра: «Хоровод», «Морской бой»	Подвижная игра: «Щука», «Морской бой»	Подвижная игра: «Пятнашки с поплавком»	Подвижная игра: «Кто кого?»
Май	Задачи: 1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	Задачи: 1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. 2. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений. 3. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений.	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Лежание на груди; 2. Лежание на спине	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Погружение в воду с задержкой дыхания «Поплавок»; 2. Выдох в воду
	ОРУ на суше комплекс №15	ОРУ на суше комплекс №16		

	В воде комплекс упражнений №29	В воде комплекс упражнений №30		
	Подвижные игры: «Кувырок в воде», «Караси и карпы»	Подвижные игры: «Чье звено скорее соберется», «Гонка мячей»		

2.4. Взаимодействие с семьей. Перспективное планирование проведения мероприятий с родителями.¹

№ п/п	Мероприятия	Возрастные группы	Срок
1.	Консультация: «Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык!» Цель: Пропаганда плавания среди родителей воспитанников.	Все группы	Сентябрь
2.	Консультация: «Как подготовить ребенка в бассейн». Цель: Ознакомить родителей как правильно собрать детей к занятиям плаванием.	Средние гр.	Сентябрь
3.	Экскурсия в акваторию бассейна Цель: Ознакомить родителей с помещением бассейна.	Средние гр.	Сентябрь
4.	Анкетирование: «Значение плавания в детском саду в жизни вашего ребенка». Цель: Выявить отношение родителей к занятиям плаванием.	Все группы	Октябрь
5.	Оформления наглядной информации: «Рекомендации по закаливанию». Цель: Показать влияние занятий плаванием на оздоровление, закаливание, физическое развитие дошкольников.	Все группы	Ноябрь
6.	Оформление наглядной информации: «Зима плаванию не помеха». Цель: Расширить знания родителей о пользе своевременного обучения плаванию.	Все группы	Декабрь
7.	Индивидуальные беседы и консультации для родителей, нуждающихся в укреплении здоровья своих детей. Цель: Дать рекомендации о закаливании детей.	Все группы	Январь
8.	Оформление буклета «Значение занятий по плаванию для укрепления организма человека». Цель: Пропаганда плавания и здорового образа жизни среди родителей воспитанников.	Все группы	Февраль
9.	Анкетирование: «Ваше мнение о закаливании и обучении вашего ребенка плаванию». Цель: Выяснить мнение родителей о работе бассейна, узнать их пожелания.	Все группы	Март
10.	Консультация на тему «Безопасность у воды». Цель: Дать рекомендации о безопасном нахождении у воды.	Все группы	Апрель
11.	Отчет о проделанной работе на общем родительском собрании за 2020 – 2021 учебный год.	Все группы	Май
12.	Индивидуальные беседы и консультации.	Все группы	В течении года

¹ Согласно годовому плану

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация совместно-партнерской деятельности (СПД).

СПД по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды и обязательно в первой половине дня.

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

При СПД по плаванию осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура СПД состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Длительность совместно-партнерской деятельности по плаванию в разных возрастных группах в течение года (СПД проводятся по подгруппам)

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность СПД в воде (мин.)
младшая	8—10	15
средняя	10—12	20
старшая	10—12	25
подготовительная	10—12	30

Распределение количества СПД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество мероприятий	
	В неделю	В год
Средняя	2	72
Старшая	2	72
Подготовительная	2	72

3.2. Условия реализации программы.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения СПД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в раздевалке и душевой (°C)	t воздуха в зале(°C)	t воды в душе (°C)	t воды в чаше бассейна (°C)
25-26	29-31	30-38	30-32

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки и т.д.)
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде
- обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

3.3. Обеспечение безопасности совместно-партнерской деятельности 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.

- СПД 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 совместно-партнерскую деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 12 человек.
- Допускать детей к совместно-партнерской деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время совместно-партнерской 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 СПД по плаванию.
- Не проводить СПД раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности СПД по плаванию.

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

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

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении совместно-партнерской деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт, 1990
4. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
5. Ганчар И.Л. Плавание - теория и методика преподавания, 1998 г.
6. Макаренко Л.П. «Учите плавать малышей», М., ФиС, 1985г.
7. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье, 1998 г.
8. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
9. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. -СПб: ГАФК, 1996
10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
11. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.: 1985г
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.
13. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
14. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001
15. Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. СПб:Нептун, 1992
16. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.