

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ГИМНАЗИЯ № 22

«Утверждено»
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 22.08.2024 г.
Секретарь педсовета

Бухарина О.В.



Введено в действие
приказом № 46-ДУ
по МАОУ гимназии №22 от
08.08.2024 г.
Директор МАОУ гимназии №22

Глыбина Т.А.

Рабочая программа

Инструктора по плаванию дошкольного уровня образования
гимназии составлена на основе Федеральной
образовательной программы дошкольного образования
Основной образовательной программы дошкольного
образования
для всех возрастных групп детей 3-7 (8) лет.

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Разработчик программы:

Смирнов А.А, инструктор по плаванию

Калининград, 2024 г.

Содержание

№	Наименование раздела	Стр.
I	Общие положения	3
II	Целевой раздел	4
2.1.	Пояснительная записка	4
2.1.1.	Цели, задачи реализации рабочей программы	5
2.1.2.	Принципы построения программы	5
2.2.	Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста	6
2.3.	Планируемые результаты реализации Федеральной программы	7
2.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	8
III	Содержательный раздел	9
3.1.	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по «Физическому развитию» (плавание)	9
3.2.	Вариативные методы и формы организации работы по обучению плаванию.	12
3.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	13
3.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	16
3.5.	Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию (плавание) с семьями обучающихся	18
3.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	21
3.7.	Рабочая программа воспитания	22
IV	Организационный раздел	25
4.1	Календарный учебный график	25
4.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	25
4.3.	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	26
4.4.	Календарный план воспитательной работы	27
	Приложения	29

I. Общие положения.

Рабочая программа по плаванию (далее – Программа) Муниципального автономного образовательного учреждения детский сад № 22 города Калининграда (далее – МАОУ № 22) разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО) и Образовательной программы дошкольного образования МАОУ № 22.

Программа разработана в соответствии со следующими *нормативными документами*:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. вступ. в силу с 11.01.23)
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.11.2022 № 71847)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022)
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07. 05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Образовательная программа дошкольного образования МАОУ № 22
- Устав МАОУ № 22
- Локально-нормативные акты.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы МАОУ детский сад № 22 (далее – Программа).

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы: Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать».

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта – освоения водной среды, которая предъявляет особые требования

к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечение мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. 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 в воде. Реализуемая программа строится на принципе личностно - развивающего и гуманистического характера взрослого с детьми.

Образовательный период освоения Программы по плаванию осуществляется с 1 сентября по 31 мая. В летний период (с июня по август) деятельность в группе осуществляется по плану «План летней оздоровительной работы МАОУ № 22».

В бассейне детского сада сформирована предметно-развивающая среда, соответствующая современным санитарным, методическим требованиям.

Программа по плаванию разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

Программа является «открытой» и может включать в себя целесообразные дополнения и изменения.

II. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

2.1. Пояснительная записка.

2.1.1. Цели, задачи рабочей программы

Цель Программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи Программы:

1. обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
3. построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
4. создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
5. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;

6. обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
7. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
8. достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

2.1.2. Принципы построения программы:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

2.2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

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

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4 лет.

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3- 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3- 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к

результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

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

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

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

2.3. Планируемые результаты реализации программы:

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

К четырём годам

- ребёнок погружает лицо и голову в воду.
- ребёнок ходит вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- ребёнок бегает (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- ребёнок дует на воду, пытается выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- ребёнок прыгает по бассейну с продвижением вперед.
- ребёнок пытается лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

К пяти годам:

- ребёнок погружает лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- ребёнок пытается проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- ребёнок делает попытку доставать предметы со дна.
- ребёнок выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- ребёнок выполняет упражнение на дыхание «Ветерок».
- ребёнок скользит на груди «Стрела», «Торпеда».
- ребёнок выполняет упражнения в паре «На буксире».
- ребёнок выполняет упражнения «Звездочка», «Медуза».

К шести годам

- ребёнок погружает лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- ребёнок ныряет в обруч, проплывает тоннель, подныривает под гимнастическую палку.
- ребёнок достаёт предметы со дна, выполняет игровое упражнение «Водолазы».
- ребёнок выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- ребёнок выполняет серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше?».
- ребёнок скользит на груди с работой ног, с работой рук.
- ребёнок пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- ребёнок продвигается с плавательной доской с работой ног на груди «Торпеда»
- ребёнок выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- ребёнок выполняет упражнение «Поплавок».

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

- ребёнок погружается в воду, открывает глаза в воде.
- ребёнок поднимает со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- ребёнок ныряет в обруч, проплывает тоннель, мост.
- ребёнок выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- ребёнок выполняет серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышит в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- ребёнок скользит на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- ребёнок пытается скользить на спине с плавательной доской.
- ребёнок лежит с плавательной доской на спине.
- ребёнок продвигается с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- ребёнок выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- ребёнок плавает на груди с работой ног с доской «Торпеда»
- ребёнок пытается плавать способом кроль на груди и на спине.

2.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по «Физическому развитию» (плавание)

Программа по плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» Т.И.Осокина.

Педагогическая целесообразность данной рабочей 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

Младшая группа (3-4 года):

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

Задачи обучения:

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду.

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

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

Содержание образовательной деятельности

Повторение правил поведения в бассейне, знакомство с новыми атрибутами и их назначением.

Общее представление о плавании.

Беседа, рассматривание иллюстраций, показ на воде.

Повторение основных движений в воде, создать общее представление о плавании.

Продолжать обучать детей самостоятельному передвижению в воде в различных направлениях, воспитывать организованность и внимание.

Окувание с головой на задержке дыхания.

Формировать опускать лицо в воду в горизонтальном положении, лежа на руках.

Обучать погружать лицо и голову в воду держась за поручень.

Обучать разнообразным передвижениям в воде.

Обучать различным действиям с мячом.

Проплыть бассейн ногами кролем на спине в надуватниках со страховкой инструктора.

Формировать работать ногами кролем на спине держась за поручень.

Обучать положению «звёздочка» на спине.

Ознакомить с горизонтальным положением тела в воде.

Обучать лежать на воде на спине с помощью вспомогательных средств.

Обучать детей делать полный вдох и полный выдох.

Обучать ходьбе в воде, выполняя гребковые движения руками.

Средняя группа (4 – 5 лет).

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

Задачи обучения

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

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.

Содержание обучения:

Напомнить детям правила поведения в бассейне; познакомить со стилями плавания; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.

Продолжать формировать принимать горизонтальное положение в воде.

Обучать передвигаться и ориентироваться под водой.

Обучать уверенно погружаться с головой, задерживая дыхание; продвигаться вперед, преодолевая сопротивление воды.

Обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза под водой.

Продолжать обучать детей делать глубокий вдох и полный выдох в воду.

Передвижение в воде бегом.

Передвижение в воде прыжками.

Погружение под воду держась за поручень с открытыми глазами на 5 счетов.

Обучать скольжению на груди с плавательной доской.

Обучать правильной работе ногами кролем на спине держась за поручень.

Обучать упражнению «Звездочка» на груди с опорой.

Обучать детей переворачиваться со спины на грудь и наоборот.

Обучать движению ног кролем на груди и на спине.

Обучать гребковым движениям при плавании кроль на груди (стоя на месте с продвижением вперед по дну).

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

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

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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

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

Содержание образовательной деятельности:

Повторение правил поведения в бассейне, знакомство с новыми атрибутами.

Совершенствовать выполнение упражнений.

Передвижения с выдохом в воду.

Продолжать обучать погружению под воду с головой с открытыми глазами

Обучать делать вдох и выдох под воду не останавливаясь.

Обучать скольжению на груди на вдохе и выдохе с плавательной доской.

Обучать плаванию ногами кролем на груди и на спине с плавательной доской.

Обучать упражнению «Мельница с правильной работой рук.

Обучать задержке дыхания в «поплавке».

Обучать доставать предметы со дна бассейна.

Обучать детей игре «Водное поло» (адаптированный по возрасту вариант).

Подготовительная группа (6-7 лет):

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.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.

- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
 - Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
 - Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
 - Научить выдоху в воду.
 - Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
 - Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
 - Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
 - Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.
- Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

Содержание образовательной деятельности:

Инструктаж. Повторение ранее пройденного материала (скольжение, ныряние).

Различные упражнения на ориентацию под водой.

Обучать выдоху с поворотом головы (у бортика).

Продолжать обучать правильному скольжению в «стрелочке» на груди и на спине.

Формировать работать ногами кролем на груди (с доской и дыханием, и на задержке дыхания).

Формировать проплывать бассейн в «стрелочке» на задержке дыхания ногами кролем на груди.

Развивать силу, выносливость.

Закреплять умение дрейфовать на спине.

Обучать согласованному движению рук и ног при плавании кролем на спине в полной координации.

Формировать детей командным играм.

Провести праздники на воде на закрепление плавательных навыков.

Комплексно-тематическое планирование по обучению детей плаванию по возрастам представлено в Приложении 1.

3.2. Вариативные методы и формы организации работы по обучению плаванию.

Формы организации деятельности детей.

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально-волевых качеств.

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

Методы обучения плаванию:

- **Словесный метод.** Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.
- **Наглядный метод обучения.** Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты с представленной техникой плавания.
- **Метод упражнения.** При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

3.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

В МАОУ № 22 проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующее:

- 1) образовательную деятельность (занятия) по плаванию;
- 2) развлечения, праздники на воде. (культурно – досуговая деятельность)

Основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. 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 на воде.

Двигательные навыки.

При обучении детей дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что, первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень трудно. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить

самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведение, а также оценить партнеров. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования.

Упражнения для общефизической подготовки.

Занятия проходят в зале сухого плавания. Строевые упражнения: построения - в колонну, в круг, стайкой, врассыпную; перестроения - парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю; повороты - по примеру воспитателя, используя зрительные ориентиры. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): для развития рук и плечевого пояса - исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны; для мышц туловища — исходное положение стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе; для мышц ног — исходные положения стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь. Движения в ОРУ выполняются на 2 счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе); движения носят имитационный характер; предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать темп движения и т. п.). Упражнения для специальной подготовки. Предварительно происходит ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками; с правилами поведения в бассейне; посещение занятий по плаванию в старших группах. Спуск в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами. Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении. Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде). Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой. Погружения в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду. Скольжения на животе - держась за руки преподавателя; за поручень; передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры).

Упражнения и игры для развития кистей.

В подготовке детей с дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4—8 раз по счету. Во время обучения преподаватель помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию. Упражнения выполняются из исходных положений сидя и стоя. Сидя - руки согнуты в локтевых суставах и находятся на, уровне лица. Стоя - руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

Специальные игры и упражнения для подготовки детей к бассейну (дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку мышц и др.) представлены в Приложение 2. Картотека подвижных игр в воде - Приложение 3.

Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят с правилами поведения в

помещении бассейна и на воде. Все взрослые знают меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту готовы помочь детям.

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

- образовательную деятельность (занятия) 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;
- информировать детей пользоваться спасательными средствами;
- во время 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;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

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

Культурно – досуговая деятельность

Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Отдых. Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование,

лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

Развлечения. Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности. Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни. Праздники. Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении.

Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

Планирование праздников и мероприятий

Месяц	Форма работы, тема, возрастная группа
Сентябрь	Акция «детям от детей» : «Открытые показательные занятия детьми старших и подготовительных групп для детей младшего возраста»
Октябрь	«Малый Фестиваль по плаванию» (отбор детей на открытое первенство города)
Декабрь	Развлечение на воде для подготовительных групп «Новый год»
Февраль	Развлечение на воде для младших, средних групп «Маленькие дельфинята»
Март	Первые старты по плаванию. Для детей подготовительных групп
Апрель	Развлечение на воде для старших групп «В гостях у капельки»
Май	Соревнования по скоростному плаванию, посвящённые Дню Победы

3.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Формы самостоятельной инициативной деятельности	1. Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком. 2. Проектная деятельность. 3. Наблюдение и элементарный бытовой труд в центре экспериментирования рукотворного мира и живой природы. 4. Совместная деятельность взрослого и детей по преобразованию предметов. 5. Создание условий для самостоятельной деятельности детей в центрах активности.
Условия для поддержки детской инициативы	Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия: • уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения,

	осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; • организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности; • расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов; • поощрять проявление детской инициативы в течение всего времени пребывания ребенка на занятии, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы; • создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата; • поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремление к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата; • поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения. • внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
Способы и приемы поддержки	Поддержка детской инициативы осуществляется всеми участниками образовательного процесса: воспитателями, специалистами, родителями и иными сотрудниками детского сада и реализуется с помощью следующих способов и приемов: • Не следует сразу помогать ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребенку, педагог сначала стремится к ее минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт. • У ребенка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям

	искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий. • Особое внимание педагог уделяет общению с ребенком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Важно уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. • Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения. Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве физкультурного зала появляются предметы, побуждающие детей к проявлению физической и интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и оборудование, зашифрованные записи, посылки письма-схемы и пр. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.
--	---

3.5. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию (плавание) с семьями обучающихся

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных мероприятий совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Формы работы с родителями (законными представителями) по реализации образовательной области «Физическое развитие» (Обучение плаванию).

Младший возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Как подготовиться к занятиям в бассейне дома, список необходимых вещей для посещения бассейна»
2.	Октябрь	Родительское собрание Консультация	«Плавание без слёз»
3.	Ноябрь	Консультация	«Преодоление водобоязни, и что делать, если ребёнок отказывается плавать?»
4.	Декабрь	Консультация	«О пользе закаливания»
5.	Январь	Консультация	«Правила закаливания детей в зимний период времени»
6.	Февраль	Консультация родителей в родительский уголок	«Движение в развитии ребенка»
7.	Март	Консультация	«Игры с ребёнком в воде»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации	«Индивидуальные консультации для родителей» (все возраста)
9.	Май	Родительское собрание: Консультация	«Ах, это море, эти пляжи»
10.	Июнь	Консультация Индивидуальная работа	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультации	«Попробуем плавать. Чем бассейн полезен для детей»
12.	Август	Консультации	«Оздоровительное плавание»

Средний возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Консультация	«Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Консультация	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Консультация	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Консультация	«Закаливание детей в зимний период, подготовка к школе»
6.	Февраль	Консультация	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Консультация	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультация	Дни открытых дверей Индивидуальные консультации

			для родителей
9.	Май	Родительское собрание Консультации	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»
10.	Июнь	Консультация	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультация	Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Консультация	«Оздоровительное плавание»

Старший возраст (дети 5-6 лет)

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Консультация	«Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Консультация	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Консультация	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Консультация	«Способы закаливания в зимний период»
6.	Февраль	Консультация	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Консультация	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации	Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Консультация Письменная консультации для родителей в родительский уголок	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды» Индивидуальные консультации для родителей
10.	Июнь	Консультация	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультация родителей в родительский уголок	«Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Консультация	«Оздоровительное плавание»

Старший возраст (дети 6-7 лет)

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Консультация	«Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Консультация	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Консультация	«Закаливание детей-Я родитель»

5.	Январь	Консультация	«Закаливание детей в зимний период, подготовка к школе»
6.	Февраль	Консультация	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Консультация	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации	Дни открытых дверей Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Консультация в родительский уголок	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»
10.	Июнь	Консультация	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультация	Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Консультация	«Оздоровительное плавание»

3.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

ЗАДАЧИ	НАПРАВЛЕНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ
– определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации в ДОО; – своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами; – осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями ПМПК или ППК; – оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста; – содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию; – выявление детей с проблемами	- КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми – инвалидами согласно нозологическим группам - КРР с ЧБД - КРР с одаренными обучающимися - КРР с билингвальными обучающимися	- ФОП ДО, п.28. стр.167-170 - ФОП ДО, п.28.5. стр.170 - ФОП ДО, п.28.6.; п.28.6.1.; п.28.6.2. стр.170-171 - ФОП ДО, п.28.7.; п. 28.7.1. стр.171 - ФОП ДО, п.28.8.; п.28.8.1.; п.28.8.2. стр. 171-

развития эмоциональной и интеллектуальной сферы; – реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения.	КРР с обучающимися, имеющими девиации развития и поведения	172 ФОР ДО, п.28.9.; п.28.9.1.; п.28.9.2. стр 172
---	---	---

3.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цели и задачи воспитания

Общая цель воспитания в МАОУ гимназия № 22: личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Физическое и оздоровительное направления воспитания.

- Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
- Ценности - жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основополагающей ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Задачи воспитания в образовательной области Физическое развитие направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Целевые ориентиры воспитания:

- Деятельность педагога нацелена на перспективу становления личности и развития ребенка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные "портреты" ребенка к концу дошкольного возраста.

- В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам):

Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.

Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Воспитательная работа педагогов МАОУ гимназия №22 ДУ с детьми основывается на духовно-нравственных и социокультурных ценностях и принятых в обществе правилах и нормах поведения в интересах человека, семьи, общества и опирается на **семь принципов**:

Название принципа	Характеристика
Принцип гуманизма	Приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности; Воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования
Принцип ценностного единства и совместности	Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение
Принцип общего культурного образования	Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона
Принцип следования нравственному примеру	Пример как метод воспитания позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребенку реальную возможность следования идеалу в жизни
Принципы безопасной жизнедеятельности	Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения

Принцип совместной деятельности ребенка и взрослого	Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения.
Принцип инклюзивности	Организация образовательного процесса, при котором все дети, не зависимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования.

Условия работы с особыми категориями детей.

По своим основным задачам воспитательная работа в МАОУ гимназия №22 ДУ не зависит от наличия (отсутствия) у ребенка особых образовательных потребностей.

В основе процесса воспитания детей в нашем детском саду лежат традиционные ценности российского общества. (Описываем, какие особые условия воспитания созданы для отдельных категорий обучающихся, имеющих особые образовательные потребности: дети с инвалидностью, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети из социально уязвимых групп (воспитанники детских домов, дети из семей мигрантов и так далее), одаренные дети и другие категории).

Инклюзия подразумевает готовность образовательной системы принять любого ребенка независимо от его особенностей (психофизиологических, социальных, психологических, этнокультурных, национальных, религиозных и других) и обеспечить ему оптимальную социальную ситуацию развития.

Программа предполагает создание следующих условий, обеспечивающих достижение целевых ориентиров в работе с особыми категориями детей:

- направленное на формирование личности взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность выбора деятельности, партнера и средств; учитываются особенности деятельности, средств ее реализации, ограниченный объем личного опыта детей особых категорий;
- формирование игры как важнейшего фактора воспитания и развития ребенка с особыми образовательными потребностями, с учетом необходимости развития личности ребенка, создание условий для самоопределения и социализации детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения;
- создание воспитывающей среды, способствующей личностному развитию особой категории дошкольников, их позитивной социализации, сохранению их индивидуальности, охране и укреплению их здоровья и эмоционального благополучия;
- доступность воспитательных мероприятий, совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности с учетом особенностей развития и образовательных потребностей ребенка; речь идет не только о физической доступности, но и об интеллектуальной, когда созданные условия воспитания и применяемые правила должны быть понятны ребенку с особыми образовательными потребностями;
- участие семьи как необходимое условие для полноценного воспитания ребенка дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями.

IV ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Условия организации образовательной деятельности

При организации плавания детей используются бассейн, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам. Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять:

Учебный план

Образовательная область	Виды организованной Образовательной деятельности	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		Количество занятий							
		нед.	год	нед.	год	нед.	год	нед.	год
Физическое развитие	Плавание	1	36	1	36	1	36	1	36
		Длительность занятия (минут)							
		15		20		25		30	

Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой. Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинского работника.

4.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды образовательной области «Физическое развитие».

Для удобного обозрения информации о достижениях юных пловцов и рекомендаций по повышению педагогической компетенции родителей перед входом в «Бассейн» на стенах расположены информационные стенды «обучение плаванию», «советы родителям»

Инфраструктура «бассейна» (помещения):

Для соблюдения правильного алгоритма проведения подготовки к занятиям и проведения образовательной деятельности блок «Бассейн» разделён на несколько помещений:

раздевалка для мальчиков, раздевалка для девочек, оборудованные шкафчиками на 15 детей и скамеечками, фенами для сушки волос.

туалет для мальчиков, туалет для девочек

душевая для мальчиков, душевая для девочек (оборудованы душевыми кабинами по 3 шт. каждая)

«бассейн» - плавательная чаша,

Кладовая для хранения инвентаря и игрушек для плавания,

Медицинский кабинет,

Тренерская.

Все помещения «Бассейна» соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащены бактерицидными лампами, и соответствуют нормам и правилам пожарной безопасности. Для повышения разнообразия двигательной активности детей на занятиях плаванием, бассейн оснащён необходимым спортивным и игровым оборудованием.

4.3. Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Материально-техническое обеспечение программы

- мр-3-проигрователь (колонка)
- робот - пылесос для очистки стен и дна бассейна
- система фильтрации воды

Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна

- Скамейки
- Лестница для спуска в воду
- Разделительные дорожки 2 штуки длиной 7 м
- Термометр комнатный
- Термометр для воды
- Секундомер
- Судейский свисток
- Дорожка для профилактики плоскостопия
- Плавательные доски
- Игрушки и предметы тонущие
- Игрушки плавающие
- Надувные круги
- Гимнастические палки
- Мячи надувные
- Обручи пластмассовые
- Обручи алюминиевый для горизонтального проныривания
- Насос для надувных игрушек
- Нарукавники надувные
- Очки для плавания
- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчик и т. д.) или к определённой деятельности (лодки, корабли и т. д.).

Методическое обеспечение образовательного процесса

Направление	Программы, технологии, пособия
Методические разработки	Министерство просвещения РФ «Федеральная Образовательная программа дошкольного образования» М.: 2022 г. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в

	детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
Физическое развитие	Баева Н.А. Анатомия и физиология детей младенческого и дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. / Н.А. Баева, О.В. Погадаева. – Омск: Сиб ГУФК, - 2003. – С. 42-51. Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация. / Д.Ф. Мосунов // АФК. – 2000. - №3-4 Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, - М., «Айрис пресс. Айрис дидактика», 2003. Рыбак Марта. Занятия в бассейне с дошкольниками. / Марта Рыбак – М.: Сфера, 2012. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. Теплюк С.Н. Дети раннего возраста в детском саду: Программа и методические рекомендации. / С.Н. Теплюк, Г.М. Лямина, М.Б. Зацепина. – М.: Мозаика-Синтез, - 2005. Чеменева Алла, Столмакова Татьяна. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста/ Чеменева А.А. , Столмакова Т.В.- – М.: Детство-Пресс, 2011. Франсуаза Барбира Фридман. Плавание для малышей/Франсуаза Барбира Фридман-Этерна, 2009
Интернет- ресурсы:	Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru Портал о спортивном плавании – swimming.ru Все о плавании – forum.swimming.ru Сайт о плавании – plavaem.info Социальная сеть работников образования «Наша сеть» - http://nsportal.ru

4.4. Федеральный календарный план воспитательной работы

План является единым для ДУ МАОУ гимназии № 22.

Все мероприятия проводятся с учетом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

ФЕВРАЛЬ
- 23 февраля: День защитника Отечества.
МАРТ
- 8 марта: Международный женский день;
АПРЕЛЬ
- 12 апреля: День космонавтики;
МАЙ
- 1 мая: Праздник Весны и Труда;
- 9 мая: День Победы;
ИЮНЬ
- 1 июня: День защиты детей;

- 6 июня: День русского языка;
- 12 июня: День России;
ИЮЛЬ
- 8 июля: День семьи, любви и верности.
АВГУСТ
- 12 августа: День физкультурника;
- 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;
СЕНТЯБРЬ
- 1 сентября: День знаний;
- 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.
ОКТАБРЬ
- 1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;
- 4 октября: День защиты животных;
Третье воскресенье октября: День отца в России.
НОЯБРЬ
- 4 ноября: День народного единства;
- Последнее воскресенье ноября: День матери в России;
- 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.
ДЕКАБРЬ
- 3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;
- 12 декабря: День Конституции Российской Федерации;
- 31 декабря: Новый год.

Календарно-тематическое планирование по возрастным группам.

Младшая группа.

Месяц	Содержание работы (задачи)
октябрь	1.Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды. 2.Обучать элементарным ОРУ на суше. 3.Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству). 4.Провести мониторинг плавательных способностей детей. 5.Создавать общие представления о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками. 6.Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться). 7.Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве.
ноябрь	1.Учить безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе). 2.Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди), держась за поручень. 3.Создать представление о движении ног способом кроль. 4.Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения. 5.Учить правилам поведения в воде (не толкать друг друга, не держаться, не кричать). 6.Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность.
декабрь	1.Продолжать учить горизонтальному положению в воде (лежать на груди), держась за поручень. 2.Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду (держась за бортик). 3.Учить движению ног способом кроль, держась за поручень. 4.Закреплять правила поведения на воде. 5.Учить детей своевременно начинать и заканчивать выполнение задания (по сигналу инструктора). 6.Развивать координацию движений. 7.Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.

январь	1. Учить движению ног способом кроль, держась за бортик. 2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры. 3. Приучать смело погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду. 4. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий. 5. Воспитывать смелость, ловкость, умение взаимодействовать в коллективе.
февраль	1. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать выдоху в воду. 2. Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди, держась за бортик. 3. Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры. 4. Учить лежать на спине. 5. Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различных направлениях. 6. Воспитывать самостоятельность, внимательность.
март	1. Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду. 2. Продолжать учить лежать на спине, выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик). 3. Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию. 4. Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках - игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении. 5. Содействовать самостоятельной ориентировке в воде. 6. Развивать быстроту.
апрель	1. Учить скольжению на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик). 2. Учить передвижению по бассейну на груди с подвижной опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способом кроль. 3. Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры. 4. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры. 5. Ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде. 6. Развивать силу и выносливость. 7. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Средняя группа

Месяц	Содержание работы (задачи)
сентябрь	1.Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены. 2.Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве. 3.Провести мониторинг плавательных способностей детей. 4.Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении. 5.Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду. 6.Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры. 7.Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.
октябрь	1.Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения). 2.Учить передвигению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль. 3.Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении. 4.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 5.Развивать выносливость. 6.Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.
ноябрь	1.Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде. 2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры. 3.Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толчком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. 4.Учить передвигению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль. 5.Развивать быстроту. 6.Приучать действовать по сигналу педагога. 7.Воспитывать у детей инициативу и находчивость.
декабрь	1.Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры. 2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры. 3.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 4.Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами. 5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.
январь	1.Закрепить умение всплывать и лежать на воде. 2.Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.

	3.Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль. 4.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 5.Развивать выносливость. 6.Воспитывать смелость, внимательность.
февраль	1.Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 2.Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой. 3.Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»). 4.Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры. 5.Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры. 6.Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине. 7.Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий. 8.Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.
март	1.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 2.Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения. 3.Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской).
апрель	1.Учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперед, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей; 2. Учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость 3. Упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение 4.Продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.
май	подведение итогов обучения за год, контрольные срезы

Старшая группа

Месяц	Содержание работы (задачи)
Октябрь	1 учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость. 2 учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; 3 обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; 4 обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом;
Ноябрь	1. тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; 2 закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски 3 учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать. 4 учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»;
Декабрь	1 учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты 2 закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство 3 обучать детей скольжению на спине; 4 воспитывать смелость, настойчивость.
Январь	1 совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; 2 обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду 3 совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость 4 обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»;

Февраль	1 обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд 2 совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.
	3. совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость. 4. совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость
Март	1. совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания 2. совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость. 3. Закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить.
Апрель	1. продолжать совершенствовать навык скольжения по воде 2. совершенствовать навык скольжения по воде; 3. учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; 4. воспитывать смелость, решительность
май	подведение итогов обучения за год, контрольные срезы

Подготовительная к школе группа

Месяц	Содержание работы (задачи)
Октябрь	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох
Ноябрь	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела» 3. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей 4. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
Декабрь	Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно 3. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 4. Упражнять в выполнении старта в воду

Январь	1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде 2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине 3. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине
Февраль	1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10
	2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку 4. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы
Март	1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3. Закреплять умение ритмично дышать 4. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием
Апрель	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 3. Закреплять правила поведения в воде 4. Воспитывать ловкость
Май	Диагностика плавательных умений

Картотека подвижных игр в воде

«Фонтан» — дети, сидя в неглубоком месте, образуют круг. По сигналу воспитателя они колотят ногами по воде, стараясь вызывать как можно больше брызг. Эта игра позволяет детям привыкнуть к брызгам.

«Море штормит» — дети входят в воду по пояс, встают один за другим чередой или в кружок. По знаку воспитателя разбегаются в стороны, приседают, выпрямив руки в стороны, стараясь поднять побольше волну. По следующему знаку воспитателя «ветер затихает», дети возвращаются в первоначальный строй.

«Воробьи в воде» — на неглубоком месте дети подпрыгивают, отталкиваясь обеими ногами, стараясь выпрыгнуть из воды.

«Поезд и тоннель» — стоя по одному, дети кладут руки впереди стоящему на поясницу, изображая «поезд». Двое детей, стоя лицом к лицу, соединив руки, изображают «тоннель», руки ребят касаются воды. Чтобы «поезд» миновал «тоннель», ребята должны нырнуть в воду. Когда весь «поезд» проезжает, дети, изображавшие тоннель, встают в хвост вереницы. А первая пара «поезда» образует «тоннель».

Волейбол на воде

Участники игры встают в круг. Собственно, можно начинать играть в волейбол. Мяч можно ловить и отдавать его другому участнику, можно отбивать кистями или пальцами рук.

Обстрел в воде

Игроки делятся на две команды с приблизительно равным количеством участников. Каждому выдается по водному пистолету.

Цель игры заключается в том, чтобы обстрелять как можно больше противников, при этом самому остаться невредимым. Убегать от противников нельзя — можно лишь плавать под водой и нырять, чтобы избежать попадания. Участник, в которого хотя бы раз попали из пистолета, считается убитым и выходит из игры. Побеждает та команда, в которой остается последний уцелевший игрок.

Салки в воде

Участники игры путем жеребьевки выбирают водящего, который старается догнать и дотронуться до кого-то из остальных игроков, который в свою очередь потом становится водящим. Можно убегать, нырять и плавать, но на берег выходить нельзя.

Сосчитай

Встать парой друг против друга. Один, приседая, погружается в воду и открывает глаза. Другой показывает ему под водой (на расстоянии 30-40 см от глаз) разное количество пальцев. Поднявшись из воды, отгадывающий говорит, сколько пальцев он увидел. Затем отгадывает партнер.

Кто прыгнет выше

Поднять руки в стороны ладонями вниз. По команде подпрыгивать вверх, отталкиваясь от дна ногами, делая одновременно движения руками вниз в воду, тем самым помогая толчку.

Самая быстрая тройка

Разбиться на тройки. Двое держат палку (длиной около метра) за концы, третий, стоящий позади - за середину. По сигналу двое крайних начинают шагать по дну вперед, третий ложится на воду и работает ногами кролем. Выигрывает тройка, первой достигшая финиша. Итог подводят после трех попыток, чтобы все участники смогли поменяться местами.

Торпеды

Исходное положение на финишной прямой для скольжения на груди. По сигналу сделать вдох, задержать дыхание и, сильно оттолкнувшись от дна, скользить вперед, двигая ногами кролем. Место, где играющий встал на дно или поднял голову для вдоха, считают его финишем.

Эстафета с мячом

Выстроить две команды в колонну по одному, на 2-3 шага одна от другой. Дистанция между игроками в колоннах - 1 шаг, положение ног - шире плеч. У стоящих впереди (капитанов) в руках мяч. По сигналу капитана наклониться и передать между ног мяч стоящему сзади, тот передает мяч дальше. Последний, получив мяч, бежит с ним к возглавляющему колонну, и игра возобновляется. Побеждает команда, капитан которой первым встанет во главе колонны.

Верхом на дельфине

Играющие садятся на надувные резиновые подушки, круги или мячи и по сигналу начинают двигаться вперед, делая гребковые движения руками. Выигрывает тот, кто первым достигнет финиша. Не сумевшие удержаться на «дельфине» из игры выбывают.

«**Мина**» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование задержки дыхания, ориентирование под водой, закаливание.

Описание: Преподаватель бросает мяч на середину бассейна. Играющие делятся на пары, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно про скользить так, чтобы не задеть мяч своим телом, не «взорвать мину».

Правила: Дети не должны мешать друг другу, побеждает тот, кто первым доберется до другого бортика.

Методические указания: Игру можно выполнять как парами, так и командами.

«**Волчок**» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование координации движений, ориентирование в воде, закаливание.

Описание: Играющие разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет роль «поплавка», второй берет его одной рукой за правую голень, другой за правую руку и вращает сначала вправо, потом влево. Затем партнеры меняются местами.

Правила: Нельзя вращать в разные стороны. Следить за тем, чтобы ребенок вовремя сделал вдох. Выполнять вращение в среднем темпе. Побеждает тот, кто дольше сможет выполнить вращение.

Методические указания: Дети должны выполнять вращение по свистку.

«**Попади торпедой в цель**» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование скольжения на груди и на спине, точность выполнения задания.

Описание: Два участника игры становятся с обручами напротив своей команды на расстоянии 3–4 м от нее. Каждый из игроков должен оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение сквозь обруч.

Правила: Выигрывает команда, которая метко попадает в цель «торпедой».

Методические указания: Во время скольжения ребенок не должен выполнять вращательных движений.

«Дельфины на охоте» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование задержки дыхания, ориентирование, закаливание.

Описание: Играющие разбиваются на пары. Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию.

Правила: Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша.

Методические указания: Можно выполнить скольжение на боку.

«Стой крепко» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование координации движений, закаливание.

Описание: Занимающиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу, держась за правые руки под водой и подняв левые руки вверх. По сигналу играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду.

Правила: Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой.

Методические указания: Нельзя брызгать друг друга, делать подножки под водой и толкаться.

«Можно – нельзя» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: в игре закрепляются знания детьми правил поведения на воде, закаливание.

Описание: Преподаватель называет действие, дети определяют его дозволенность. Расположение детей по всему бассейну. Например, купаться в панамке – нельзя, толкать товарища в воде – нельзя, нырять по команде – можно, подныривать под бортик – нельзя и т.д.

Правила: Можно отвечать устно, а можно показывать в воде.

Методические указания: Если упражнение нельзя показать, дети могут скрестить руки на груди **«Борьба за мяч»** (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, кроль на спине и способом на боку.

Описание: Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч.

Правила: Участникам игры нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться.

Методические указания: Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

«Волейбол в воде» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование скольжений на спине, закаливание.

Описание: Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.

Правила: Дети не должны мешать друг другу и брызгаться
Методические указания: Ребенок, вставший на дно, выходит из игры.

«Мяч своему капитану» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты.

Описание: Занимающиеся делятся на две команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды – капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике бассейна. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, отдать в руки своему капитану.

Правила: Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Методические указания: Игру можно проводить 2 раза по 5 минут и со сменой капитанов.

«Салки с мячом» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты.

Описание: Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих.

Правила: Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.

Методические указания: Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

«Гонки мячей» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, развитие быстроты и ориентирования в воде.

Описание: Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде преподавателя плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя.

Правила: Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условленное расстояние и не потеряет мяч.

Методические указания: Игру можно проводить как парами, так и командами.

«Водное поло» (Глубина воды по шею).

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты.

Описание: Занимающиеся делятся на две команды. Первая занимает линию поля с одной стороны, вторая – с другой. У каждой команды за спиной ворота. Преподаватель выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро плывут к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника.

Правила: Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз.

Методические указания: Игра продолжается 3–5 мин.

«Мяч в воздухе» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты.

Описание: Участники игры делятся на две команды, которые располагаются одна против другой, став в две шеренги на расстоянии 1 м. Преподаватель подбрасывает мяч между ними, играющие стараются завладеть им и не отдать сопернику.

Правила: Проигравшей считается команда, по вине которой мяч упадет на воду.

Методические указания: Мяч не должен касаться воды.

«Брось мяч в круг» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты, точности броска.

Описание: Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Надо бросить мяч в обруч. Попадание дает очко.

Правила: Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические указания: Можно выполнить игру, бросая мяч капитану.

«Кто дальше бросит мяч?» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

Описание: Два участника игры бросают мяч вдаль, затем плывут за ним.

Правила: Победитель определяется по дальности броска.

Методические указания: Можно провести игру, соревнуясь в том, кто дальше бросит мяч и быстрее вернется к своей команде.

«Эстафета с мячом» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование координации движений, развитие быстроты, точности передачи.

Описание: Игроки разбиваются на две команды и строятся в колонны на расстоянии вытянутых рук. Мяч передается назад между ногами, затем вперед над головой.

Правила: Побеждает команда, которая первой возвратит мяч на место.

Методические указания: Во втором варианте, разбившись на команды, играющие соревнуются в том, чья команда быстрее прибежит, припрыгает, приплывет, держа мяч на голове, в руках, между ногами.

«Погоня за мячом» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

Описание: Двое играющих становятся на берегу с мячами в руках, лицом к воде. По первому сигналу каждый бросает свой мяч так, чтобы он упал в воду возможно дальше от берега напротив противника. По второму сигналу соревнующиеся прыгают в воду, каждый плывет к мячу, брошенному противником, и с мячом возвращается на берег.

Правила: Выигрывает тот, кто с мячом быстрее окажется на берегу.

Методические указания: Игроки бросают мяч одновременно, находясь на одной линии.

«Мяч за линию» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, точности передачи.

Описание: Поле игры размечается 4 флажками, между которыми натянуты веревки или канаты с поплавками, образующими прямоугольник 8.16 м. Игроки делятся на две команды. Команды располагаются на коротких линиях прямоугольника. По сигналу мяч выбрасывается на середину, игроки быстро плывут к нему, стараясь им завладеть.

Правила: Выигрывает команда, забросившая мяч большее количество раз. Не разрешается топить друг друга, держать мяч более 3 с и переплывать за линию противника. При нарушении правил мяч передается команде противника.

Методические указания: Игра длится 5 мин. «Эстафеты с бегом в воде» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание

Описание: Дети делятся на две команды. По свистку они бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету.

Правила: Выигрывает команда прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Обязательно касаться бортика рукой.

«С донесением вплавь» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

Описание: Играющие выстраиваются на берегу в шеренгу по одному лицом к воде. Всем участникам раздается по листу чистой сухой бумаги. По сигналу играющие входят в воду и плывут к флажку, поставленному в воде, расстояние 20–25 м. Обойдя флажок, возвращаются обратно.

Правила: Выигрывает тот, кто быстрее вернется обратно с сухим листом бумаги. Нельзя мешать товарищу и умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока.

Методические указания: Игра проводится для хорошо умеющих плавать. Перед игрой преподавателю следует показать несколько наиболее эффективных приемов прикладного плавания (на боку, на спине) в данных условиях.

«Рыбья приманка» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание: В бассейне разбрасывается «приманка» (например, какие-нибудь игрушки). Играющие, кроме одного водящего – «рыболова» – изображают «рыбок» и стоят на берегу. «Рыболов» находится в воде, поближе к приманке. «Рыбки», стараясь обойти «рыболова», подплывают к приманке, собирают ее и возвращаются на берег.

Правила: Игрок, задержанный водящим, выбрасывает «приманку», которой он завладел, в воду и в игре больше не участвует. Выигрывает не задержанный водящим игрок, набравший большее количество «приманок». В следующий раз он становится «рыбаком». «Рыбки» имеют право плыть за приманкой лишь один раз. Задержанным считается игрок, которого «рыболов» коснется рукой.

Методические указания: Можно проводить игру как командную. В игре следует обозначить линиями пространство.

«Эстафета с транспортировкой» (Проводится на глубоком месте).

Задачи игры: совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

Описание: Эстафета организуется между двумя командами. Один игрок входит в воду (из одной команды), захватывает снизу за руки или под руку, за подбородок (возможны и другие варианты) товарища из своей команды и транспортирует до условного места (10–12 м). На обратном пути «спасатель» и «тонущий» меняются местами. При финише первой пары начинает плыть вторая и т.д.

Правила: Выигрывает команда, раньше закончившая транспортировку. «Тонущим» запрещается помогать «спасателю».

Методические указания: За нарушения правил можно присуждать штрафные очки.

«Щука во рву» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание: В бассейне устанавливаются 4 флажка, между которыми протягиваются две параллельные веревки с поплавками на расстоянии 3–4 м одна от другой. Это «ров». Во рву находится водящий – «щука». За одной из боковых линий располагаются остальные играющие. По сигналу руководителя они плывут на другую сторону рва, подныривая под веревку или сразу под весь «ров». «Щука», не выходя из «рва», старается дотронуться до одного из играющих. Если ей это удастся, то «щукой» становится пойманный. Водящий играет вместе со всеми. Потом игра проводится по другую сторону веревки.

Правила: После сигнала преподавателя не разрешается стоять на месте или возвращаться назад. Для этого предлагается считать до трех и после счета «три», если игрок не выполнил команды, он становится водящим.

Методические указания: Игру можно усложнить или упростить. Если, к примеру, «щука» долго не может никого поймать, то можно выделить две «щуки»; если же она, наоборот, делает это легко, то, «щуку» можно поставить к дальней линии или до сигнала поворачивать спиной к играющим.

«Пятнашки с нырянием» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание: Эти «пятнашки» отличаются от простых «пятнашек» тем, что, спасаясь от водящего, играющим разрешается нырять. Водящий имеет право пятнать, лишь нырнув за спасающимися, пытаясь дотронуться до него рукой.

Правила: На поверхности водящий пятнать права не имеет. Он должен подплыть к играющему, находящемуся на поверхности, и сосчитать до трех. Если играющий за это время не нырнет, он становится «пятнашкой».

Методические указания: Играющие должны иметь хорошую плавательную подготовленность, в том числе в нырянии. **«Эстафета с препятствиями»** (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ныряния, ориентирование в воде, плавание с задержкой дыхания.

Описание: Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны, которые располагаются параллельно на расстоянии 3–4 м друг от друга. Эстафета заключается в преодолении ряда препятствий: спасательный круг, сетка, веревка и т.д. (поднырнуть под ними или перелезть).

Правила: Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Методические указания: Можно взять более сложный вариант: например, передачу палочки. За нарушения начисляются штрафные очки

«Чехарда» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание: Играющие становятся в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Стоящий последним перепрыгивает через игрока, стоящего впереди, а под следующего ныряет. **«Корзина»** (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, преодоление страха.

Описание: 4–5 играющих, держась за руки, образуют круг. Это «корзина». В 1,5– 2 м от «корзины» становятся попарно, держась за руки, 4 игрока. Пятый ложится сверху им на руки, на грудь. По команде четверо подбрасывают лежащего – вперед-вверх, а он

Правила: Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Игра длится 5 мин.

должен нырнуть в «корзину».

Правила: Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания: Дети, прыгнув по одному разу в «корзину», меняются местами.

«Тир на воде» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование точности броска, закаливание.

Описание: На расстоянии 10 м на воде лежит неподвижный предмет. Играющие по очереди бросают в него шайбами.

Правила: Выигрывает тот, кто из 10 брошенных шайб будет иметь большее количество попаданий.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Кто сильнее» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие силы.

Описание: Двое играющих, захватив друг друга ногами, гребут руками в противоположные стороны, стараясь увлечь за собой противника.

Правила: Выигрывает тот, кто перетянет противника на свою сторону. Противники предварительно договариваются, каким способом они поплывут.

Методические указания: Начинать перетягивание с середины бассейна. Можно проводить игру как командную.

«Достань первым» (Глубина по грудь).

Задачи игры: совершенствование ныряния, задержки дыхания, развитие координации движений.

Описание: Два игрока стоят боком друг к другу, держась за руки. Ступни их ног

соприкасаются. По сигналу каждый из игроков тянет за руку другого, стараясь первым достать со дна предмет.

Правила: Побеждает тот, кому удастся достать предмет первым.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Столкни с круга» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: развитие силы и координации движений.

Описание: Два участника, сидя на спасательных кругах, подплывают друг к другу и стараются столкнуть один другого в воду.

Правила: Проигрывает тот, кто первым свалится с круга в воду.

Методические указания: Необходимо заранее оговорить условия борьбы.

«Подводная лодка» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: развитие координации движений, задержка дыхания, закаливание.

Описание: По всему бассейну проскользив под водой на спине, ребенок поднимает правую ногу вверх и в таком положении, делая гребковые движения руками, всплывает на поверхность.

Правила: Правая нога должна быть прямой. Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания: Игра длится 5 мин.

«Великан» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие силы, координации движений.

Описание: Участвующие делятся на пары, и каждая пара получает по доске, которую пловцы в воде удерживают следующим образом: первый кладет на доску ноги, зацепляясь за нее ступнями, второй держится за доску руками. Первый плывет, работая руками, второй – ногами. **Правила:** Участвует несколько пар. Выигрывает та пара, которая быстрее всех преодолеет заданное расстояние.

Методические указания: Перед началом следует указать, каким стилем плывут участники игры. Возможны и другие варианты игры: а) один – на груди, другой – на спине; б) несколько досок в одной команде, порядок взаимодействия такой же; в) можно участников распределить на заплывы и фиксировать время каждого заплыва; г) взять большую доску и подобрать 4 участников (более сложное задание).

«Эстафета плавающих досок» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на ногах, на груди, развитие силы, координации движений.

Описание: Для проведения игры необходимы несколько одинаковых досок. Каждую доску в воде толкают 2–4 (можно больше) ребенка. В эстафете участвует несколько таких команд. По сигналу участники стартуют в заданном направлении.

Правила: Выигрывает команда, которая первой доставит свою доску к финишу.

Методические указания: Игра длится два раза по 5 мин.

«Кроль винтом» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие

координации движений и задержки дыхания.

Описание: Участвующие делятся на пары. Плывая способом кроль на груди, они под гребок одной рукой переворачиваются на спину, а под гребок другой – на грудь и т.д.

Правила: Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Волчок» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на спине, развитие координации движений.

Описание: Участвующие делятся на пары. Плывая на спине, прижимают ноги к подбородку, а стопы выводят на поверхность воды. Производя плавательные движения руками под себя, они быстро вращаются в одну сторону.

Правила: Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Котел» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на ногах на спине, развитие координации движений и силы.

Описание: Участники становятся в круг и захватывают друг друга за плечи. По команде ложатся на спину, ногами к центру, и начинают работать ногами способом кроль (30 с., в быстром темпе).

Правила: Тот, кто раньше перестал работать ногами выходит из игры.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Цепочка» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие силы, координации движений.

Описание: Участвуют две команды (красные и синие). Каждая из них делится на две половины, и все игроки получают порядковые номера. Четные номера красных и нечетные номера синих строятся в колонну так, чтобы каждый игрок был между двумя игроками команды противника. При построении необходимо соблюдать порядок номеров. Нечетные номера красных и четные номера синих строятся в другую такую же колонну. В колоннах играющие держат друг друга за пояс (в каждой колонне должно быть не менее восьми играющих). По сигналу направляющий колонны старается коснуться замыкающего своей же колонны. Если ему это удастся, он переходит в хвост колонны и становится замыкающим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока колонна не вернется к своему первоначальному построению, то есть пока первый направляющий вновь не займет свое первое место.

Правила: Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Можно разыгрывать очки, ограничив игру строгим временным интервалом.

Методические указания: Продолжительность игры планируется из расчета 30с. на одного играющего.

«Кто быстрее?» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание: Участвуют две команды. Они располагаются на бортике бассейна, желательно напротив друг друга. Участники садятся на бортик, можно – в упор присев. По сигналу замыкающие каждой колонны прыгают в воду (произвольно), бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету. Следующий проделывает то же самое и т.д.

Правила: Выигрывает команда, прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Обязательно касаться бортика рукой «Кто быстрее?» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание: По всему бассейну на поверхности воды разбрасывается несколько разноцветных плавающих игрушек. По сигналу необходимо быстро их собрать, и доставит на бортик.

Правила: Выигрывает тот, кто выполнить задание первым. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Такую же игру можно провести среди нескольких участвующих команд.

«Проплывание между ногами партнера и построение в колонну».

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание: Участвуют несколько команд, все ребята которых имеют порядковые номера. Команды выстраиваются в колонны на бортике бассейна. Напротив, каждой команды на воде, в наиболее глубоком месте бассейна, стоит участник – «заграждение». По сигналу первые номера ныряют в воду и, двигаясь под водой, проплывают между ногами своего товарища – «заграждение» своей команды, а затем занимают место непосредственно за ним и поднимают руку, что служит сигналом к старту следующего участника. Все дети проделывают то же самое.

Правила: Выигрывает команда, первой построившаяся в воде в колонну.

Методические указания: Обязательно поднимать прямую руку.

«Кто скорее найдет?» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание: Преподаватель забрасывает в воду какой-либо предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубину не более 1 м. По команде: «Кто скорее найдет?» преподаватель вместе с участником вбегает в воду, и они начинают искать предмет.

Правила: Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Вариант: участник один вбегает в воду, фиксируется время. Еще вариант: игра проводится в парах.

«Пленные» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты.

Описание: Каждая из двух участвующих команд образует круг, все играющие получают порядковые номера. Они держат друг друга за руки. Каждая команда выделяет трех пленных, которые становятся в середину круга команды противника. Каждый игрок,

которому удастся вырваться из круга, приносит своей команде одно очко.

Правила: К концу игры все участники должны обязательно по одному разу побывать пленными. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические указания: Продолжительность игры ограничивается одной минутой.

Варианты игры: а) участники стоят в круге неподвижно;

б) участники перемещаются в заданном направлении.

«Ястреб в воде» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений.

Описание: Участники строятся в воде в шеренгу спиной к борту бассейна. У каждого за пояс плавков заткнут платок. Посередине бассейна на поверхности держатся три пловца. По сигналу пловцы принимают старт и переплывают бассейн, стараясь, чтобы один из трех, находящихся в середине участников («ястребов»), не выхватил у них платок. Если «ястребу» это удалось, пловцы меняются местами, и игра продолжается. Возобновляется она только по сигналу.

Правила: Победителями игры становятся участники, которым на протяжении нескольких попыток удалось сохранить платок.

Методические указания: Игра проводится два раза по 5 мин.

«Бег за кладом» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ныряний, развитие быстроты.

Описание: Две участвующие команды становятся спиной к борту бассейна и лицом друг к другу. По сигналу все играющие как можно быстрее устремляются к середине бассейна, где они должны достать со дна различные предметы, разбросанные преподавателем (желательно не более пяти). Предметы бросают одновременно с подачей сигнала о старте. Каждый предмет оценивается определенным количеством очков, обратно пропорциональным его величине (например, самый маленький предмет (монета) получает наибольшее количество очков). Выполняется несколько попыток.

Правила: Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические указания: Игра проводится два раза по 5 мин.

«На поиски сокровищ»

Инструктор бросает в воду какую-нибудь не очень ценную, но яркую цветную вещьцу– «сокровище», задача детей нырять под воду и первым обнаружить сокровище.

«Зеркало»

Дети находятся в бассейне, один из них назначается ведущим, он показывает несложные телодвижения хлопки в ладоши, прыжки на месте и т.д. другие участники должны все точно за ним повторить, следующим ведущим становится тот, кто без единой ошибки повторил все движения. **«Пончики»**

Все дети садятся в свои надувные круги, и стремятся, первыми доплыть до противоположного бортика используя свои руки в качестве весел.

«Разнообразные игры с мячом»

Для них необходимо два или более участников, пусть дети не ограничиваются перебрасыванием мяча друг другу. Мячом можно поиграть в салки, пускать его на

скорость по воде, проплыть с ним в одной руке от одного бортика к другому «Акула»

Это разновидность салок. Один малыш назначается «акулой», все остальные детки простые рыбки они выстраиваются вдоль одной стенки бассейна, а акула находится в центре, рыбкам необходимо перебраться к противоположной стенке и остаться не задетыми акулой, тот, кого она заденет, сам превращается в акулу.

«Невидимка»

Это усложненная версия «поиска сокровищ»: инструктору необходимо найти пластиковую бутылку с крышечкой того же цвета что и дно бассейна бутылка наполняется водой и отправляется пока дети отвернулись на дно бассейна, задача ребят отыскать практически незаметный, сливающийся с водой предмет.

«Тонет или плывёт?»

Эта игра будет интересна и совсем маленьким, и детишкам постарше. Соберите по дому побольше разных предметов: перья, кусочки пенопласта, монеты, пуговицы, шарики или другие подобные вещи. Принесите их к бассейну и опускайте на воду по одному за раз. Прежде чем бросить предмет в воду, спросите ребёнка, как он думает, будет эта вещь плавать или утонет? У старших детей спросите, почему он так думает, и обсудите, какая сила заставляет объекты опускаться на дно бассейна или оставаться на плаву.

«Бросаем в цель»

Существует много вариаций этой игры. Вы можете взять маленькую баскетбольную сетку или ведро и предложить ребёнку забросить туда мяч. Или положите на воду летающий диск и попросите ребёнка попасть в него мячом. Старшим детям предложите попытаться бросить мяч с разного расстояния, пока он плывёт на спине или даже когда он ныряет под воду. Как вариант, поставьте на дно бассейна тяжёлую миску или таз и дайте малышу маленькие камешки или другие предметы, чтобы он мог попасть ними в цель.

«Лейки, трубочки и чашки»

Из этих предметов получатся отличные игрушки для бассейна. Малыши могут с помощью крупных пластиковых чашек переливать воду из одной в другую. Пусть они наполняют ведро или большую миску, черпая воду чашкой.

С ситечком или посудой с отверстиями в днище тоже интересно играть. Покажите ребёнку, как опустить посуду под воду и наблюдать, что происходит, когда вода протекает сквозь дырочки на дне. Сделайте отверстия в днище пустой пластиковой бутылки с крышкой, и одну дырочку сделайте у самого верха бутылки. Наполните бутылку водой и наблюдайте, что происходит с водой, когда вы закрываете или открываете верхнюю дырочку.

«Кубики льда»

Детям нравится играть с ледяными кубиками в бассейне, хотя приготовление таких кубиков требует времени. Чтобы кусочки льда были побольше, заморозьте воду в пластиковых ёмкостях или картонных упаковках из-под молока, которые потом можно просто срезать. Попросите малыша угадать, поплывёт или утонет лёд. Пусть он попробует поймать кубики в чашку или просто подержит в руке, наблюдая, как они тают. Чтобы игра была веселее, добавьте в воду, которую будете замораживать, немного пищевого красителя, чтобы у вас получились разноцветные ледяные кубики.

Карты по диагностике плавательных умений и навыков

Педагогический анализ: диагностика результатов освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» проводится два раза в год - в конце сентября (4 неделя), в мае (2 – 3 недели). Система педагогической диагностики связана исключительно с оценкой эффективности педагогических действий с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми.

Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Критерии оценивания плавательных умений и навыков:

- 3 - сформированы;
- 2 - частично сформированы;
- 1 - не сформированы.

Протокол диагностики навыков плавания.

Младшая групп

№ п\п	ФИО ребенка	Лежание на груди		Лежание на спине		Погружение в воду (на задержке дыхания)		Выдох в воду		Плавание с подвижной опорой при помощи		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
1													
2													

Средняя группа

№ п\п	ФИО ребенка	Погружение в воду (на задержке дыхания)		Выдох в воду		Лежание на груди		Лежание на спине		Плавание с доской при помощи движений ног		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
1													
2													

Старшая группа

№ п\п	ФИО ребенка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)		Вдох-выдох (многократно)		Скольжение на груди		Скольжение на спине		Плавание с доской при помощи движений ног		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
1													
2													

Подготовительная к школе группа

№ п\п	ФИО ребенка	Вдох-выдох (многократно)		Ориентирование в воде с открытыми глазами		Упражнение «Торпеда» на груди		Упражнение «Торпеда» на спине		Свободное плавание вполной координации (кроль на груди, спине, брасс)		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
1													
2													